菩 提 道 次 第 广 论 讲 记

（十）

宗喀巴大师　造

法尊法师　译

益西彭措堪布　编述

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

上士道

安忍波罗蜜

忍之差别

耐怨害忍（见讲记九）

安受苦忍……1

思择法忍……30

精进波罗蜜……61

静虑波罗蜜……181

般若波罗蜜……191

四摄法……263

思考题……287

上士道·安忍波罗蜜

忍之差别

耐怨害忍

◎安受苦忍

思择法忍

申二、安受苦忍分三：一、必须安受苦之理　二、引发此之方便　三、处门广释

【第二，引发安受苦忍分三：一、必须安受苦之理；二、引发此之方便；三、处门广释。】

所谓安受苦忍，即安然领受在生死中或修行中所遇到的诸多苦恼，而不动心。

【今初】

酉一、必须安受苦之理分二：一、从作用上观察助道和障道，断定必须以苦为道　二、从结果上观察增苦和减苦，断定必须安受众苦

“必须安受苦之理”，即不可不安然接受痛苦的道理。如理观察必须安受众苦的理由，以思择的力量就能生起“我必须修安受苦忍”的认识。

戌一、从作用上观察助道和障道，断定必须以苦为道

【如《入行论》云：“乐因惟少许，苦因极繁多。”我等恒有众苦随逐，故以苦为道不可不知。】

就像《入行论》所说：能引生安乐的因缘只是少量，而能引生痛苦的因缘却极其繁多。如此由因推果即可预知：我们未来的生涯中时常会有痛苦跟随，时时都有痛苦降临。因此，对于“苦转为道用”的道理不可不知。

所谓“苦转为道用”，即将痛苦转为修道的助缘。就像鸦片可

以制成药品来治病，水力可以转成电能来发电，痛苦也可以转化为修行的助缘，猛利推进修道的进程。

比如：干牛粪取来做燃料，牛粪就变成火，可以煮饭、取暖；河水挑来做汤或泡茶，水便成了美味的饮品。牛粪本身不是火，水也不是汤，但是经过善加利用之后，就转化成提供人类生活便利的资具。

同理，当我们发现痛苦原来可以引发出离心、大悲心、惭愧心等善心时，就应当合理地利用痛苦这种奇妙的燃料，引燃相续中的善心之火。这就是苦转为道用的涵义。

正像人类认识了物质规律之后，能够充分利用核能、电能一样，当我们了解了心灵的规律之后，也可以合理地利用苦能，让它为修道所用，使深广的苦海变成善心功德的海洋。

【若不尔者，如《集学论》说，或生瞋恚，或于修道而生怯弱，即能障碍修善行故。】

若不知将痛苦转为道用，就会像《集学论》所说，或者由于苦而生起嗔心，或者由于苦而对修道心生怯弱，由此就能障碍修持善行。

以上总的是说：我们已轮回流转了无量世，在识田中已播下无量种子，其中善乐种子只是少量，苦种却极其繁多；而且，苦种子并不会自动消失，只要尚未生起圣道，因缘和合时，这些种子必然现行，故可预见我们未来随时都会遭遇痛苦。若不将这些

痛苦转为道用，痛苦就会成为障道因缘；若能转为道用，借苦修行，苦难就会成为修道助缘。在痛苦生起时，能转就能增长道业、摄取利益，不能转就将毁坏道业、遭受损害。因此，为了在苦难中成就道业，必须学会将苦转为道用。

身为人，就不可不学为人处事的道理；身在苦海之中，就不可不知处理痛苦的方法。凡是修行者，都应学会将苦转化为菩提道的助缘。

唐代禅宗祖师赵州和尚说:“时人被十二时所使，老僧使得十二时。”古代的一时为一时辰，即现在的两小时。赵州和尚是将每天二十四小时，不论好坏苦乐统统转为道用，一切都是佛法的妙用。

戍二、从结果上观察增苦和减苦，断定必须安受众苦

【此复[1]有苦是由他起，亦有诸苦无论于道若修不修由宿业起，又有一类如下所说，由修善行始得发起，若不修善则不发生。】

另外，有三类苦：一是由其它因素偶然引起的众苦；二是不论修道与否，由宿世恶业引起的众苦；三是如下文“处门广释”中所说，由于修善才得以发起的众苦，不修善就不会产生。

比如：因为操作不规范而导致触电，这是由现前因缘偶然引起的痛苦；由于前世轻慢尊长的业力，今生常感头痛，这是由宿世业力感召的痛苦，不论修道与否都会出现；还有修般舟三昧，九十天常行不坐不卧，这是修此善才有、不修此善便无的劳苦。

[1] 此复：此中还有一层道理在。

【如是若由宿业及现前缘增上力故决定起者，此等暂时无能遮止，起已必须安然忍受。】

这三类苦中，若是前两类苦，即由于宿世恶业力和现前因缘的力量而决定生起的痛苦，对这些苦暂时无法遮止，则在苦生起之后必须安然忍受。

为何要安然忍受呢？以下从反面和正面解释原因。

从反面观察：

【若不能忍，则反于此原有苦上，由自分别更生心苦，极难堪忍。】

如果不能安忍，就会在原有的痛苦之上，由于自己的分别而更添一层心苦，令心极难忍受。

比如，某人得了癌症，当他知道病情之后，一直执著分别，结果心情越发恶劣，常常陷入恐惧、忧虑、绝望之中，致使痛苦加深、病情恶化。不到几天，人便明显衰老。

这说明心理的作用很大。如果没有安忍的力量，一旦心理防线被冲垮，就只会伤害自己而已。

从正面观察：

【若能安忍，虽根本苦未能即退，然不缘此更生内心忧虑等苦；若于此上更持余苦助道方便，则苦极微而能堪忍。】

首先须了解“根本苦”和“衍生苦”的意义。“根本苦”是原先已有的基本之苦，“衍生苦”是缘此苦又生起的新苦。比如：遭

遇车祸压断了双腿，肢体残缺的苦，是根本苦；由此而悲伤绝望，是衍生苦。

若能安忍，则虽然根本苦不能立即减退，但不至于缘此苦而又引起内心忧虑等苦；如果在此基础上，还能修持其它苦转为道用的方法，痛苦就会变得轻微而能够忍受。

【是故引发安受苦忍极为切要。】

所以，由“不忍必定增加痛苦，安忍则能减轻痛苦”这一道理，引发安受苦忍，对每个人来说都是最切身、最紧要的事。

人最关心自己的苦乐，谁都不愿受到伤害，而引发安受苦忍则与自己的苦乐密切相关，也是身在苦海中的众生时时都要运用的方法，因此“极为切要”。

总之，对于那些不可避免的苦，我们能做的，只有改变自己的心境。若能以良好的心态安然接受，就能将痛苦控制在最小的范围内；若能进一步将苦转为道用，更可将苦的程度降到最低。但是，平时若未修成安受苦忍，则当痛苦降临时，心会不由自主地缘痛苦分别执著，结果苦上加苦，令痛苦更加深重，因此必须实修安受苦忍。

苦有三类，上面讲了前两类苦生起时，必须安然忍受并利用苦来成就道业，唯有如此，才是对苦最明智的处理方式。至于第三类修行中的苦，后文将会讲述必须安受的理由，所以此处不再赘述。

对于“必须生起安受苦忍”有所认识之后，接下来则须了解生起安受苦忍的方法。不懂方法或方法不当则无法生起，这是缘起的规律。

酉二、引发此之方便分二：一、有苦生时破除专一执为不喜　二、显示其苦理应忍受

【第二，引发方便分二：一、有苦生时破除专一执为不喜；二、显示其苦理应忍受。】

“引发此之方便”，即引发安受苦忍的方法。一切有情都有善的潜能，只要方法得当，就能开发有情相续中善的潜能，引发善的力量。

要引发菩萨相续中的安忍，乃至引发无边的安忍境界，必有其巧妙的方法，而这些方法便是造就佛菩萨的妙法。

忍有耐怨害忍、安受苦忍和法思胜解忍三种，不论修哪一种，都要运用妙慧观察思惟遮止其违品，才能修成。（耐怨害忍的违品是嗔恚，安受苦忍的违品是嗔恚和怯弱，法思胜解忍的违品是不解法义而对法没有乐欲。）

修耐怨害忍的关键，是要按照正理反复思惟，加强如理思惟的力量，转变原先的想法，如此就能消除不可乐想，从而止息忧恼，即从根止息嗔心而堪能忍受。

此处修安受苦忍，同样要先运用道理来思惟。首先，以如理思惟，破除苦生起时一向不欢喜的心态，若能做到这一点，就是

釜底抽薪，从根本上遮止嗔恚和怯弱。其次，再从功德方面思惟，苦有哪些助道的作用、忍苦修行有何等意义，一旦思惟到量就会引起欢喜吃苦、忍苦的意乐。以这两种方法，能真正引发安受苦忍。

【今初】

戌一、有苦生时破除专一执为不喜

以能破、所破来分析。所要破除的是：在痛苦生起时，一贯执持不欢喜的心态；能破的方法是：思惟不欢喜毫无意义。

面对痛苦时，我们一贯是以不欢喜的心态对待。但是，这样的心态合理吗？从利益上观察：如果坚持不欢喜的态度对我们有益，大可坚持而不必放弃；如果没有利益而只有损害，那么有何必要坚持呢？

【若已生苦有可治者，是则其意无须不喜；若不可治，纵不欢喜，亦无利益，非但无益，且有过患。若太娇爱，虽于微苦亦极难忍；若不娇爱，其苦虽大亦能忍故。】

痛苦出现时，只有两种可能：一是有方法对治；二是无方法对治。若有方法对治，就不必要不欢喜，而应积极主动地对治；若已无法对治，即便不欢喜也没有任何利益，而且还有损害。什么损害呢？如果太过娇气，忍耐力就会越来越差，最后连小苦都无法承受；相反，若能坚强而不娇弱，忍耐力就会越来越大，最后连大苦都能忍受。所以，应当对治娇弱不欢喜的心态。

比如：屋子着火了，如果可以救火，则应想方设法去灭火，没有必要不高兴；如果屋子已烧成灰烬，不高兴又能有什么作用呢？倒不如坦然面对。

【如云："若有可治者，有何可不喜？若已无可治，不喜有何益？"】

如《入行论》说：如果有方法对治，有什么理由不高兴呢？如果已经无法对治，不高兴有何利益呢？

比如牙疼，如果只需吃药就能治好，就应当及时吃药，这是值得高兴的事，有什么理由不高兴？如果牙齿已无药可治，不高兴又有何用？根本不可能解决问题。

【又云："寒热及风雨，病缚捶打等，我不应太娇，若娇苦反增。"】

又说：当遭受寒冷、炎热、刮风、下雨、生病、被捆缚捶打等时，我不应太娇弱；如果太娇弱，痛苦反而会增强。

受苦时为何不应娇弱呢？因为"若娇苦反增"。其原因有二：一、越不能堪忍苦，苦就显得越大；二、若无法堪忍小苦，由于等流作用，导致忍耐力越来越小，以后便会越来越苦。

《大智度论》说："复次，菩萨自知宿罪因缘，生此苦处，此我自作，我应自受。如是思惟，是故能忍。"又说："复次，菩萨思惟世间八法，贤圣所不能免，何况于我？以是故，应当忍。"

《禅林宝训》记载了禅宗杨岐祖师的故事。

杨岐祖师初住杨岐山时，老屋的椽子都腐朽了，仅能遮蔽风

雨而已。时值寒冬，雪雹打下来铺满了床榻。

僧众发心，要为祖师重修此屋，但杨岐祖师推却说：我佛曾说，今时正当减劫，山峰谷底尚且变动无常，又怎能事事圆满如意，自求称足？你们出家学道，功夫尚未做稳，就已经是四五十岁的人了，哪有闲功夫去修建好屋？

第二天，上堂说：杨岐住的屋子，墙壁破旧不堪，雪珠撒得满床都是。杨岐缩着脖子，暗自感叹，忆念苦行僧夜宿树下的光景。

相比之下，当今社会物质生活比以往丰富得多，人们对生活的要求也越来越精致、繁杂，衣食住行样样追求舒适，稍有断水停电的情况便难以适应，就连修行人也变得很娇气。例如，有些道场条件艰苦，有些人因为不能洗澡，吃不上可口的饮食，就放弃修习佛法的机会。

现代人修行很难入道，部分原因就是吃不了苦，不能像古德那样难行能行、难忍能忍，很少有人能够具备古德那种为了求法而不惜舍弃世间一切享受的精神。与古人相比，现代人一方面多了享受物质生活的福报，另一方面却少了修行佛法、体验法味的福报。

凡夫通身都是贪嗔痴的烦恼，生活上还要处处讲究，一点小苦都忍受不了，没有破釜沉舟的勇猛心力，究竟要拖延至何时，才能真正解脱烦恼呢？

戊二、显示其苦理应忍受分三：一、思惟苦之功德　二、思惟能忍众苦难行之功德　三、从微渐修无难之理

【第二，显示其苦理应忍受分三：一、思惟苦之功德；二、思惟能忍众苦难行之功德；三、从微渐修无难之理。】

对于“理应忍受”的“理”字，我们必须铭刻于心。修习耐怨害忍，唯有通过如理思惟才能修成，此处修安受苦忍也不例外。菩萨之所以能现前难行能行、难忍能忍的境界，就是因为菩萨能够如理思惟，这是每个欲成就菩萨行者的必经之道。

以如理思惟引起胜解之后，以胜解力就能令心自然趣入安忍。唯有在内心引发胜解并且逐渐串习，才能趣入安忍之道；否则，无论在外境上下多少功夫，也不可能引生安忍波罗蜜。《入行论》说：“能仁说胜解，一切善品本”，确实是一以贯之的修行规律。

【今初】

亥一、思惟苦之功德

有人问：苦怎么会有功德呢？苦若有功德，则无间地狱理应最有功德了，究竟是从什么角度安立苦的功德呢？

答：此处“功德”应理解为良好的作用，即以苦为缘可以引起各种助道的作用，故将这些助道作用称为苦的功德。

【功德有五】

思惟苦有五种作用：一、驱意解脱；二、除遣傲慢；三、羞

耻作恶；四、欢喜修善；五、引发悲悯。

一、驱意解脱

【谓若无苦，则于苦事不希出离，故有驱意解脱功德。】

如果没有苦，就不会希求从苦事中出离，所以受苦有驱使自己的心希求解脱的功德。

例如，有些人天天安逸度日，吃喝玩乐样样顺心，便会认为人间的日子很好而不愿出离。我们常说，天身不如人身更有利于修习佛法，正是因为天人的生活太过安逸，生命都虚耗在享受中而不知出离。

《大唐西域记》记载：

往昔，无著菩萨、世亲菩萨、师子觉（无著菩萨的弟子）三人发愿往生弥勒净土，他们互相约定，谁先往生见到弥勒菩萨，便回来告知。其后，师子觉最先往生，但他过了三年都未回来相报。

后来，世亲菩萨也舍寿往生。六个月后，一晚，无著菩萨见一天人（世亲菩萨）从虚空中降下，并敬礼无著菩萨。

无著菩萨说：为什么这么晚才来？

答：我舍寿之后往生兜率天，于弥勒内院莲花中诞生，弥勒菩萨赞道：善来广慧。我才旋绕菩萨一圈，便立刻回来相报。

无著菩萨问：师子觉现在何处？

答：我旋绕菩萨时，见师子觉在外众中，正忙于享受欲乐无暇相顾，怎么能来相报呢？

二、除遣傲慢

【由苦逼迫坏诸高慢，故有除遣傲慢功德。】

由于痛苦逼迫而摧毁高慢，所以有遣除傲慢的功德。

三、羞耻作恶

【若受猛利大苦受时，则知其苦从不善生，不爱其果，须止其因，故有羞耻作恶功德。】

感受猛利大苦受时，便知道此苦受是从恶业产生的，如果不喜爱苦果，就必须遮止苦因，所以苦有让人耻于作恶的功德。

四、欢喜修善

【由苦逼恼希求安乐，若求安乐须修善因，故有欢喜修善功德。】

由于痛苦的逼恼而促使内心希求安乐，如果希求安乐，就必须积聚安乐之因——善业，所以苦有令人欢喜修善的功德。

五、引发悲悯

【由比我心度余有情，知皆是苦，于诸漂流生死海者，能发悲愍。】

自己对苦有切身的感受和体会之后，推己及人、将心比心，就能知道众生都是这样痛苦的,因此能对一切苦恼众生引发悲悯。

《大智度论》说:“复次，菩萨思惟国土有二种，有净，有不净。菩萨若生不净国中，受此辛苦饥寒众恼，自发净愿，我成佛时，国中无此众苦。此虽不净，乃是我利。”（菩萨思惟世界有清净

和不清净两种。如果菩萨生在不清净的世界中，感受辛劳、饥寒等众多苦恼，反将促使菩萨发起清净的大愿：愿我将来成佛时，能够成就清净国土，国中没有这些苦难，众生都能得到安稳快乐。此世界虽然不清净，但这是能给予我利益的。）

所以，苦难能令人觉悟，并增长对众生的悲心和菩提心。

【以上诸德及此所例诸余功德，自应先知，数数修心，谓此诸苦是所愿处。】

对于上述五类功德及以此类推的其它功德，自己应先了知，然后数数修心，即常常观想这些苦是我所愿意接受的。

“自应先知，数数修心”是指示修行，即：提前就应将上述道理思惟得清楚透彻，然后一次又一次地修心，不断思惟：若有痛苦降临，正是如我所愿，因为痛苦都是助我成道的因缘，希望我能多受些苦。倘若事先能常常这样思惟，一旦痛苦来临，就能欢喜接受。

【如云：“无苦无出离，故心应坚忍。”又云：“又苦诸功德，谓以厌除慢，悲愍生死者，羞恶而喜善。”】

如《入行论》说：若无痛苦就没有出离，所以心啊！你应当坚强安忍！又说：应思惟苦的诸多功德，即以苦能让人引生厌离心、遣除傲慢、悲悯生死众生、羞耻造恶、欢喜修善。

亥二、思惟能忍众苦难行之功德分二：一、思解脱等诸大胜利　二、思能遮止无量大苦所有胜利

【第二，思惟能忍众苦难行之德分二：一、思解脱等诸大胜利；二、思能遮止无量大苦所有胜利。　今初】

金一、思解脱等诸大胜利

【我昔流转生死之时，为求微劣无义欲故，虽知有苦，尚能轻蔑非一大苦，作感当来无量苦因，忍受非一无义大苦；况我今者，为求引发自他无量利益安乐，尚应故知忍受过前百千俱胝倍数大苦而修善行，况轻于彼。】

在我往昔流转生死之时，为了追求微小、下劣、毫无意义的五欲，虽然明知有苦，尚且能忽视不止一类的大苦，为此造下能感将来无量痛苦的业因，忍受数不胜数的无意义大苦；何况我今天是为求引发自他众生无量的利益安乐，即便是超过前者百千俱胝倍数的大苦，我尚且应当忍受而修善行，何况比它轻微的痛苦。

比照今世，仅就人类来说，可谓人人都沉沦于苦海之中。成年人为了养家糊口而奔波劳碌，衣食住行样样昂贵，工作竞争激烈，若不尽心尽力就会被社会淘汰；又要担心到了老年没有医疗保障、养老保障，所以拼命赚钱，没有几天轻松的日子。如此辛苦一生，最后也只是赤裸裸地死去，以往的一切什么也带不走，到头来有何意义？为何不将此劳苦用于行持无上大道？

【应数思惟，令心坚固。】

应当反复按上述道理思惟，让心坚固。

【《入行论》云："为欲曾千返，受烧等地狱，然于自他利，我悉未能办。现无尔许苦，能成诸大利，为除众生苦，于苦惟应喜。"】

《入行论》说：为了五欲，我曾经上千次感受过燃烧等地狱的大苦，然而对于自他的利益，我都未能成办。现在不需感受如此强烈的痛苦，却能成办种种广大利益，为了遣除众生的痛苦，对于苦我唯一应当欢喜。

【思惟往昔于自他利俱无所成，尚能忍受尔许难行；今为引发极大利义，于诸微苦何故不忍？故虽有苦，然有此利，我实善得。如是思惟，令心高起。】

思惟往昔对于自他都没有成办任何利益，尚且能够忍受那么多的难行；现在为了引发极大的利义（发菩提心、行菩萨行），为什么连小苦都不能忍受呢？

所以，虽然有苦，却有如此广大的利益，这实在是给了我很好的机会。这样思惟，让心振作起来。

【又由恶友之所诳惑，尚能趣向无义恶途，忍诸苦行，谓跳三尖矛及炙五火等；又为世间微劣事故，能强忍受务农、徇利[2]、战竞等事，非一大苦。如是思已，当于苦行而发无畏。】

而且，由于恶友的欺骗迷惑，自己还能趣入无意义的恶道，忍受跳三尖矛、五火烧身等诸多苦行；又为了成办世间微小、下

---

[2] 徇利："徇"是追求、谋求，"徇利"即追求利益。

劣的事业，而能坚强忍受种田、谋利、战斗、竞争等各种大苦。这样思惟之后，应当对苦行发起大无畏之心。

《大智度论》中，开示菩萨应这样思惟:“复次，菩萨思惟我于无量劫中常受众苦，无所利益，未曾为法；今日为众生求佛道，虽受此苦，当得大利。是故外内诸苦，悉当忍受。”（我曾经在无数劫中感受了很多痛苦，但是忍受这些痛苦并没有让我得到任何利益，也不曾为了佛法而受苦；今天我为了众生而求佛道，虽然受苦，但是这太有价值了。因此，不论内外何种痛苦，我都要忍受。）

《瑜伽师地论》说:“云何菩萨安受众苦忍？谓诸菩萨应如是学：我从昔来，依欲行转，常求诸欲，故意思择，为诸苦因，追求种种苦性诸欲。于追求时，忍受无量猛利大苦，所谓种种徇利、务农、勤王等事。如是追求无义苦时，令我具受种种大苦，皆由无智思择过失。我今为求能引安乐最胜善品，尚应思择忍受百千俱胝大苦，况少小苦而不忍受。如是如理正思惟故，为求菩提，悉能忍受一切事苦。”

金二、思能遮止无量大苦所有胜利

【思能遮止无量大苦所有胜利者，如有一人是应杀犯，若截手指能免杀罪，发大欢喜。如是若由人间小苦，总能脱离无边生死，别能永断那洛迦等恶趣众苦，极为善哉。】

思惟能够遮止无量大苦的胜利：比如，有个囚犯本应被处死刑，现在若以截断手指就能免除死罪，他必定欢喜无比。同样，

如果以人间的小苦，总的能让自己脱离无边生死之苦，特别能永断地狱等恶趣众苦，那是很好的！

【若能善思现前久远二苦差别，则于难行能生心力，全无所畏。】

若能好好思惟眼前小苦和长久大苦的差距，就能对于难行产生心力，完全没有畏惧。

【如云："若截杀人手，能脱岂非善？若以人间苦，离狱岂非善？"】

如《入行论》所说：杀人犯若以斩断手指即能免去砍头之苦，这不是很好吗？如果受人间小苦就能脱离地狱大苦，这不是很好吗？

亥三、从微渐修无难之理分二：一、略说　二、广说

【从微渐修无所难者。】

从小地方开始修，这样逐渐练习，就不至于太困难。

金一、略说

【如云："若习不易成，此事定非有，故修忍小苦，大苦亦能忍。"若被忍甲受苦意乐，杂诸小苦渐次修习，则忍苦力渐能增广。】

如《入行论》所说：经过串习之后不易成办的事必定没有（只要串习，没有不成功的），所以逐渐串习安忍小苦，最后大苦也能忍

受。如果披上安忍的铠甲——受苦意乐，杂一些小苦逐渐修习，那么忍受众苦的能力也能逐渐增强。

金二、广说分三：一、从微小处渐次修　二、须以最坚稳之心力方能成就安忍　三、若心坚强大苦也成助伴

木一、从微小处渐次修

【《集学论》亦云："此中若修小苦为先，则于大苦及极大苦而能串习。譬如一切有情由串习力，于诸苦上妄起乐想，如是若于一切苦上，安住乐想而渐串习，则亦能住安乐之想。"】

《集学论》说：此处，如果先修安忍小苦，则逐渐对大苦和极大苦也能串习安忍。比如：一切有情由于串习力，而对各种痛苦虚妄地生起安乐想。同样，如果对苦安住安乐想并且逐渐串习，也能安住在安乐想当中。

木二、须以最坚稳之心力方能成就安忍

【又生此想，复如《猛利请问经》云："应当舍离如树棉心。"《华严》亦云："童女，汝为摧伏一切烦恼故，应当发起难行之心。"谓须心力最极坚稳，非心微薄之所能成。】

而且生起此想，又如《猛利请问经》所说：应当舍离像树棉般微薄之心。《华严经》也说：童女！为了摧伏一切烦恼，应当发起难行之心。这是说安忍必须心力最极坚强稳固，而非心力微小薄弱所能成就。

木三、若心坚强大苦也成助伴

【故若先发坚强志力，则诸大苦亦成助伴。譬如勇士入阵战时，见自出血，以此反能助其勇志。】

所以，如果首先发起坚强的意志力，那么即便大苦也能成为修忍的助伴。比如，勇士入战场厮杀时，见到自己的身体流血，由此反而能助长他的勇气和志气。

【若先未闻如是之法，虽闻云我不能行此自轻蔑者，则苦虽微，亦能成彼退道之缘。譬如怯夫，虽见他血亦自惊倒。】

如果事先没有听闻这样的妙法，或者虽然听闻，却说“我不能行持这些”而轻蔑自己的人，即使痛苦很微小，也能成为他退道的因缘。比如，懦夫虽然只是见到别人流血，也会惊恐地倒下。

【如云：“有若见自血，反增其坚勇，有虽见他血，亦惊慌闷绝，此由心坚固，怯弱之所致。”】

如《入行论》说：有人见到自己流血，反而增长坚强的勇气，有人即便见到别人出血，也会惊慌恐惧而昏厥，这是由于心力坚强和怯弱所造成的悬殊差异。

酉三、处门广释分八：一、依止处　二、世法处　三、威仪处　四、摄法处　五、乞活处　六、勤劬处　七、利有情处　八、现所作处

【处门广释者。】

“处门广释”：对于所应安忍的苦处或方面，依照《菩萨地》广泛解释。

【若须安忍所生苦者，为当忍受由何生苦？】

如果必须安忍所生的苦恼，那么应当忍受由哪些方面所产生的痛苦呢？

【此分八处。】

所应安忍的苦处分八个方面，即：一、依止处；二、世法处；三、威仪处；四、摄法处；五、乞活处；六、勤劬处；七、利有情处；八、现所作处。

以下解释每一处。首先显示生苦之处，然后说明为了成办修行应当忍苦。

戌一、依止处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

【依止处者，所谓衣服、饮食、坐具、卧具、病缘医药[3]、供身什物[4]，是能增长梵行之依。】

依止处，指衣服、饮食、坐卧具、医药等日用资身物质，这

---

[3] 病缘医药：因病所需之医药。

[4] 什物：日用杂物器具。

些是能增长出家梵行的所依。

唐译说，依靠这些衣食等，在佛的善说法毗奈耶中出家受具足戒，成为比丘身。也就是说，必须依靠衣服、饮食、卧具、医药这四种事，才能成就比丘的身份，因此称为“依止处”。

亥二、明忍

【此等诸物若得粗鲜，他不恭敬，稽留乃与，不应忧郁，当忍由此所生众苦。】

出家菩萨不从事世间生产，全仗在家人施舍资身物资，才能养活色身，由此一心修道。出家菩萨乞求资身物质时，如果所得资具质量粗劣或数量鲜少，或者别人态度轻蔑、不恭敬而布施，或者不及时布施、拖延才给，遇到这些情况，菩萨内心不应忧愁，而应安忍由此所生的种种苦恼，不让自己的精进松懈或者放弃。此即“菩萨忍受依止处苦”。

戌二、世法处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

【世法处者，衰、毁、讥、苦、坏法坏、尽法尽、老法老、病法病、死法死，如是九种是为世法。】

世法处，指衰、毁、讥、苦、坏、尽、老、病、死九法。

九法中，前四法是世间八法中的四个逆境法，中间二法是外无常，后三法是内无常。“衰”是利的反面，指没有得到衣、食、

卧具、医药等；“毁”是誉的反面，指背后遭人毁谤；“讥”是称的反面，即当面受人讥讽、污辱；“苦”是乐的反面，即身心感受痛苦。世间内外诸法都是坏灭性，即：外无情称为“坏法”、“尽法”；内有情称为“老法”、“病法”、“死法”。

亥二、明忍

【依此一切或依一分所生众苦，应善思择而忍受之。】

以上九种世法全部或者一部分（不仅仅指一种）现前时，能引生许多苦恼，称为“世法处苦”。（比如：自己在道场中遭遇许多是非，受到各种无理的毁谤、指责、讥讽，内心会很苦恼。在某些外法坏灭，如房屋倒塌，或者自己生病、衰老、死亡时，也会引生痛苦。）菩萨遭遇这些痛苦时，应当善加思择忍受，不因这些苦缘而减退、放弃自己的精进，这叫“菩萨忍受世法处苦”。

“思择忍受”是关键词，主要是通过思择业果和空性而忍受苦境。比如，当面遭人辱骂时，若不思择而强忍也未必能忍，若思择能力强，就能压伏嗔恚。

从业果方面思惟，即：思惟这是往昔恶口的等流果，自作自受，理应顺受；又思惟安忍这些辱骂等，能消尽过去恶口的业障，不费辛苦即能积聚大福德，应当欢喜而受；又思惟贪著名声是堕落恶趣之因，他人为了阻止我堕恶趣而损坏我的名声，这是上师前来救护我，应当感恩拜受。

从空性方面思惟，即：思惟名言文句唯是假名，遍寻不得丝

毫自性，辱骂的音声本来空寂，犹如空谷回音，实无可忍之处。

就像这样，首先精通安忍的理论，包括各种业果和空性的正理，然后依理思惟串习乃至熟练，在苦境现前时，便能安然忍受。

《比丘避女人恶名经》中说："虽闻多恶名，苦行者忍之，不应苦自言，亦不应起恼。闻声恐怖者，是则林中兽，是轻躁众生，不成出家法。仁者当堪耐，下中上恶声，执心坚住者，是则出家法。"（虽然听到许多辱骂自己的恶名，但苦行者应当忍受，不该因为苦恼而自言自语地怨尤，也不该因此而烦恼。听到恶声便心生恐怖的人，就如森林中的野兽一般，是暴躁不稳重的众生，不能成就出家法。仁者应当能够忍耐下中上三等恶声，把持住心而坚定安住，这就是出家之法。）

《大智度论》说："复次，菩萨思惟：世间八法贤圣所不能免，何况于我？以是故，应当忍。（菩萨想：世间八法连圣贤都不能避免，何况我这样的凡夫？因此，我应当安忍。）复次，菩萨思惟：知此人身无牢无强，为老病死所逐，虽复天身清净，无老无病，耽着天乐，譬如醉人，不得修行道福，出家离欲。以是故，于此人身自忍修福，利益众生。（菩萨想：此五蕴身并非坚固之法，是被老、病、死所随逐的；虽然天身清净无垢，没有衰老、疾病，但天人耽著天宫的欲乐，如同醉酒之人无法修行佛道、出家离欲。因此，得此人身自己要忍苦修福、利益众生。）"

《六度集经》中说："复有四种忍辱具足智慧，何等为四：一、于求法时忍他恶骂；二、于求法时不避饥渴寒热风雨；三、于求法时随顺和尚阿阇黎行；四、于求法时能忍空、无相、无愿。"

戌三、威仪处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

【威仪处者，行住坐卧是四威仪，第一、第三昼夜恒时从诸障法[5]净修其心。】

威仪处，即行住坐卧是菩萨日常的四种威仪，其中经行和宴坐两种威仪处，须昼夜不断地从诸障法中净修自心，净除杂染，令自心清净。

亥二、明忍

【由此生苦悉当忍受，终不非时[6]胁[7]著床座草敷叶敷[8]。】

为了修心而不断地经行宴坐、宴坐经行，由此所生的疲劳之苦，即“威仪处苦”。凡是由威仪所生之苦，皆应忍受，从始至终不于非时以胁靠着床座或草叶铺设的座等，称为“菩萨忍受威仪处苦”。

《薄俱罗经》中，薄俱罗尊者自述：我出家以来，十八年中未曾偃卧以胁靠床，也从未以背倚靠过。

戌四、摄法处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

---

[5] 诸障法：指五种盖障——贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑。

[6] 非时：中夜之外的非睡眠时间。

[7] 胁：身体的两边，从腋下一直到肋骨尽处。

[8] 床座草敷叶敷：大床、小座或者以草、树叶铺设的座等。

【摄法处者，供事三宝，供事尊长，谘受诸法，既谘受已为他广说，大音赞诵，独处空闲无倒思惟，修习瑜伽作意所摄若止若观，为七摄法。】

以心摄取正法略有七种：

一、供事三宝：对佛法僧三宝供养承事。

二、供事尊长：对自己的上师（亲教师、阿阇黎等）供养承事。

三、谘受诸法："谘"是请问、谘询；"受"是领纳、受持。向尊长请问正法，并将法义受持于心。

四、既谘受已为他广说：请问、受持正法之后，为别人广为宣说。

五、大音赞诵：对于所学习的佛法，以洪亮的音声吟咏朗读。"吟咏"是拉长声音念诵。

以上"谘受诸法"、"广为他说"、"大音赞诵"属于闻慧。

六、独处空闲无倒思惟：独自一人在安静无人之处，按照经论的意义，无颠倒地思惟、观察、称量。这是思慧所摄。

七、修习瑜伽作意所摄若止若观：串习属于瑜伽作意的寂止或者胜观。这是修慧所摄。

亥二、明忍

【于此劬劳所生众苦，悉当忍受。】

对于以上七种摄法勇猛辛劳所引生的众苦，菩萨都应当忍受，不因这些苦缘而减退、放弃自己的精进，此即"菩萨忍受摄法处苦"。

戌五、乞活处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

【乞活处者。】

乞活处分七种。以下依次讲解。

一、自誓毁形

【剃须发等誓受毁形。】

出家菩萨剃除胡须、头发等，发誓受持毁形，舍弃世俗的各种相好。

二、自誓毁色

【受持裁染坏色之衣。】

自己发誓受持裁染的坏色衣。“受持坏色衣”，即穿着颜色变坏的衣服，而不穿在家人好颜色的衣服。

三、进、止、云、为皆不纵任（行动、静止、说话、做事都不放纵）

【从其一切世间游涉兢摄住故，别行余法。】

小心谨慎地收摄身心，禁止自己到任何世间场所中去游玩，由此行持世间法之外的正法。这是说，不去任何世间场所，一心修持。

唐译此句意义不同，即：在一切世间游涉中，不论做什么，都约束自己，不敢随便。

四、依他存活

【舍务农等从他所得而存济[9]故，依他存活。】

出家菩萨舍弃了经商、务农等世间事业，从他人处获得衣食等资具而存活，所以是“依他而存活”。

五、尽寿从他求衣服等

【不应受用集所获故，尽寿从他求衣服等[10]。】

不应受用蓄积之物的缘故，出家菩萨尽其一生都从他人处乞求衣服等。

六、尽寿遮止人间诸欲

【断秽行故，尽寿遮止人间诸欲。】

由于出家菩萨远离非梵行的淫欲法，所以尽其一生遮止人间诸欲。

七、尽寿遮止人间嬉戏

【舍离歌舞笑戏等故，及离与诸亲友同龄欢娱等故，尽寿遮止人间嬉戏。】

由于舍离歌唱、舞蹈、嬉笑、观听、倡伎等的缘故，以及舍离和亲友及同龄人欢娱、笑戏、携从等的缘故，尽形寿遮止人间的娱乐。

---

[9] 存济：维持生活，延续生命。

[10] 唐译是：“尽寿从他求衣服等，于所获得非法珍财、久所贮积，不受用故。”

【为七乞活。】

以上为七种乞活处。

《瑜伽师地论·修所成地》说："由剃除须发故，舍俗形好故，著坏色衣故，应自观察形色异人，如是名为观察誓受下劣形相。于行住坐卧语默等中，不随欲行，制伏骄慢，往趣他家，审正观察，游行乞食，如是名为观察誓受下劣威仪。又正观察从他获得无所蓄积诸供身具，如是名为观察下劣众具。由此五相，当知是名初处观察。又善说法毗奈耶中诸出家者所受尸罗，略舍二事之所显现：一者，弃舍父母、妻子、奴婢、仆使、朋友、眷属、财谷、珍宝等所显；二者，弃舍歌舞、倡伎、笑戏、欢娱、游纵、掉逸、亲爱聚会种种世事之所显现。"（由于剃除须发、舍弃世俗形好、穿著坏色衣的缘故，应当自己观察我的形色不同于俗人，这叫"观察誓受下劣形相"，即常人认为不庄严的形相，修行人观察之后发誓受持这种下劣形相。在行、住、坐、卧、语、默等中，不随心所欲而行，调伏自己的骄慢，前往俗家乞食时详细观察，以这样的威仪到城市乞食，即"观察誓受下劣威仪"。又观察从他人处获得生活物质，而不蓄积供身资具，叫"观察誓受下劣众具"。而且，在佛的善说法毗奈耶中出家所受持的尸罗，大略来说，是由舍弃二种事所显现的：一是弃舍父母、妻子、儿女、奴仆、朋友、眷属、财谷、珍宝等所显现；二是弃舍歌舞、倡伎、笑戏、欢娱、游纵、掉逸、亲爱聚会等种种世间事所显现。）

所以这七种乞活处，前五种是属于誓受下劣形相、威仪、资具，后两种是属于誓受禁制尸罗。

亥二、明忍

【由依此等所生众苦，应当忍受。】

依于以上这些乞求行所有艰辛所引生的苦恼，菩萨都应当忍受，不因这些苦恼而减退、放弃自己的精进，此即“菩萨忍受乞活处苦”。

戌六、勤劬处

【勤劬处者，勤修善品劬劳因缘所生众苦悉当忍受。】

勤劬处，即由辛勤修习善法的因缘所引生的种种身心劳苦，菩萨都应当忍受，不因苦缘而放松或舍弃自己的精进，这叫“菩萨忍受勤劬处苦”。

戌七、利有情处

【利有情处者，谓十一事。从此生苦，皆应忍受。】

利有情处，即菩萨修习十一种利益有情之事。由此所生的种种忧苦，菩萨都应当忍受，不因这些苦缘而放松或舍弃精进，此即“菩萨忍受利他处苦”。

戌八、现所作处

【现所作处者，谓出家者，便有营为衣钵等业，诸在家者，则有无罪营农、经商、仕王等业。从此生苦，悉当忍受。】

现所作处，即出家菩萨有营办法衣、钵器等事，在家菩萨则有不染罪业的务农、经商、参政等事务。由此所生起的种种劳作辛苦，菩萨都应忍受，不因这些苦缘而舍弃精进，此即“菩萨忍受所作处苦”。

【如是八处所生众苦，随何苦起，皆应别别精进不废，正趣菩提，已正趣入不令成其退转障碍，令意全无不喜而转。】

以上八处所生众苦，不论生起何种苦，菩萨都应安忍而不废弃精进，使自己对于大菩提，未趣入的能正趣入，已趣入的不让此苦成为退转菩提的障碍，让心毫无不欢喜而精进不废。

《大般若经》说：“空中声告常啼菩萨言：汝东行求般若，莫辞疲倦，莫念睡眠，莫思饮食，莫想昼夜，莫怖寒热，于内外法，心莫散乱。行时不得左右顾视，勿观前后上下四维等。”

申三、思择法忍分二：一、胜解之境　二、胜解之理

思择法忍即“法思胜解忍”，又名谛察法忍、观察忍。《瑜伽师地论》译为“法思胜解忍”。

以下依次解释“胜解”、“法思胜解忍”以及“三种忍的关系”。

一、胜解：对于所缘境决定印可，而不可移转。若对所缘境还有犹豫，则根本没有胜解。《杂集论》说：“胜解者，于决定事，随所决定印持为体，不可引转为业。”《广五蕴论》说：“于决定境，如所了知，印可为性。……余无引转为业。”

比如，经云："我等今者，心生胜解，是内六处，必定无我。"我们现在心中生起了胜解，即眼耳鼻舌身意等内六处必定没有我（即为空性）。这样，对所缘的内六处决定印可"无我"，毫无犹豫，以任何因缘都无法动摇，即是胜解。总之，当"任于何境心中断定此事即是如此，必非其它"的见解具有强大力量，以其它因缘不能转变时，就叫"胜"。"胜"是增胜，即以其它因缘不能转变之义。

此处特别须注意胜解的重要性，因为修行的成效取决于胜解稳固与否。

初学者对于佛理往往只是粗略地了解一下，浅尝即止而不求甚解，因此胜解根本无从生起。须知，胜解犹如磐石般坚固，而一般的了知则如浮萍般漂浮不定，极易忘失。

我们的修行何以进步不大？就是由于我们没有胜解。因此，平时所学的正法时存时亡，偶尔才提起正念，多数时间心思都被世间法所夺，如此根本无法体现出佛法修持的力量。

二、法思胜解忍："法"指一切法，即世俗、胜义二谛所摄的一切法，或者基道果所摄的一切法，或者轮涅所摄的一切法。"思"是思择，即思惟观察。"忍"是忍可，即在道理上完全决定，内心没有丝毫动摇。通过思择诸法而引起的胜解忍，称为"法思胜解忍"。

《瑜伽师地论》说："云何菩萨法思胜解忍？谓诸菩萨于一切法能正思择，由善观察胜觉慧故，能于八种生胜解处，善安胜解。"

（何为“法思胜解忍”呢？即菩萨对于一切法能遵循圣教与正理正确地思惟，以善能观察的殊胜智慧，能对八种出生胜解之处安立胜解，叫做法思胜解忍。）此处，“法”是胜解的对象，“思”是获得胜解的方法或途径，“忍”是胜解的状态。

三、三种忍的关系：法思胜解忍是耐怨害忍和安受苦忍的依止处。换言之，要修成前二种忍，必须依靠第三种忍。比如，前文宣说耐怨害忍的修法时，反复强调须按正理思惟，其实就是要修行人引起对因果、空性等方面的胜解，因为有了胜解，才能修成安忍。

酉一、胜解之境

胜解之境，即胜解的对象，或引生胜解之处。依于某种对境而思择，便能引起对该境的胜解。此处胜解之境极为广大，实际上包含了一切佛法。

【第三，引发思胜解忍中，胜解之境略有八种。】

引发法思胜解忍中，胜解之境大略有八种。

【一、净信境者，谓三宝功德。】

净信境，指佛法僧三宝的真实功德。

因为是由思择三宝功德而引生清净的信心，所以叫净信境。

【二、现证境者，谓无我真实。】

现证境，指无我真实义，包括人无我和法无我。

因为是由思择无我真实义而现证真如，所以叫现证境。

【三、希乐境者，谓诸佛菩萨广大神力。此复有三，谓神通力、六波罗蜜多力及俱生力。】

希乐境，指诸佛菩萨的广大神力，包括神通力、六波罗蜜多力和俱生力。因为是由思择诸佛菩萨的广大神力而引起希求的欲乐，所以叫希乐境。

《瑜伽师地论·卷三十七》中说："云何诸佛菩萨威力？当知略有三种。一者圣威力，谓佛菩萨得定自在，依定自在，随其所欲，一切事成。心调柔故，善修心故，是名圣威力。二者法威力，谓诸胜法，有广大果，有大胜利，是名法威力。此中法者，即是六波罗蜜多，所谓布施乃至般若。如是诸法，有大威力，名法威力。三者俱生威力，谓佛菩萨先集广大福德资粮，证得俱生甚希奇法，是名俱生威力。"

三种力的内涵详见《瑜伽师地论·威力品》。

【四、五、取舍境者，谓诸妙行、诸恶行因，及此所招爱、非爱果，此分为二。】

取舍境，指诸妙行因和诸恶行因，以及由此感召的可爱果和

不可爱果。诸妙行因和可爱果是所取境，诸恶行因和不可爱果是所舍境，合称为取舍境。

“此分为二”，即分为“因”和“果”两种境。“因”是第四种境，“果”是第五种境。因和果有许多开合，比如，因处有十种因——随说因、观待因等等，果处有五种果——异熟果、等流果、离系果等等。

【六、七、所修境者，谓大菩提是应得义，及菩萨学一切诸道是能得彼所有方便，此亦分二。】

所修境，即大菩提是所应证得之义，菩萨修学一切诸道是能证得大菩提的方便。大菩提是所修证的果，六度等是所修习的道，合称为所修境。

“此亦分二”：这也分成“应得义”和“能得方便”两种，即果和道两种。“果”是第六种境，“道”是第七种境。

【八、闻思随行境者，谓所知境。卓垅巴师说为无常等，然《力种性品》[11]说十二分教等正法为第八种，或应如是。】

闻思随行境，指所了知的对境。虽然卓垅巴说是无常等，但《瑜伽师地论·力种性品》中说十二分教等正法是第八种，或许应该是这样。

《力种性品》说：“谓于契经、应颂、记别等法，具多胜解。”

---

[11]《力种性品》：见《瑜伽师地论·卷三十八》。

酉二、胜解之理

【胜解之理者，谓如实知此诸境已，无所违逆[12]数数思惟。】

胜解之理，即获得胜解的方法，就是如实了知以上八种境之后，毫不相违地数数思惟。

“无所违逆”是指质上没有违背真实义。“数数”是指量上一遍又一遍地思惟。质上正确无误，量上又肯在思惟上下功夫，自然会有成果——能在上述八种境上安立胜解。

《瑜伽师地论》说：“又此胜解，由二因缘，于彼诸处能善安立：一、长时串习故；二、证善净智故。”（由两种条件能在以上八处安立胜解：一、“长时串习”，即数数思惟；二、“证善净智”，即如实了知，毫无违逆。）

比如，对于因果，依照佛的圣教和正理，没有错误并且一遍又一遍地思惟抉择，就会引生对因果不可夺的胜解——“因果胜解忍”。

以下标明出处。

【安受众苦及思择法俱分八类者，如《菩萨地》所说而录，特于思法此说极广。】

以上安受苦忍和法思胜解忍都分八类的内容，这是按照《瑜伽师地论 · 菩萨地》中所说而摘录的，论中特别对思法解说得极

---

[12] 违逆：相违、相反。

其广博。

此处“法忍”中包含了所有佛法的内容，这里只是略说而已。实际上，修习法忍必须贯穿整个菩提道的修行，这非常重要。

末四、修忍时如何行

【修此等时如何行者，谓随修一能堪忍时，皆令具足六种殊胜，具足六种波罗蜜多。惟除令他安立于忍是忍施外，余如前说。】

修习诸忍时如何行持，即不论修习何种安忍，都应具足六种殊胜和六种波罗蜜多。除了将他人安立于安忍中是安忍的布施之外，其它都如前所说。

具足六种殊胜：

一、依殊胜：依菩提心而发起安忍。

二、物殊胜：总的一切种类的安忍都要行持（即总的安忍意乐），特别在修某种安忍时，也不应忘记总的安忍意乐。

比如，照顾病人需要忍受许多辛苦，这时应当想：现在我修这一分安忍，也发心修成一切种类的安忍。

三、所为殊胜：目的是为了成办一切有情现前的安乐和究竟的义利而修此安忍。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持，初学者以通达法无自性的智慧摄持。

五、回向殊胜：安忍的善根都回向大菩提。

六、清净殊胜：灭除烦恼障和所知障。

具足六波罗蜜多:

将有情安立于安忍中，是具有安忍的布施；防止内心生起声闻独觉的作意，是具有安忍的持戒；面对种种境界心不动摇，是具有安忍的安忍；为了使安忍倍加增长而发起欲乐，是具有安忍的精进；心专一趣入，不杂小乘，将此安忍的善根回向大菩提，是具有安忍的静虑；了知能忍、所忍、安忍这三者如同幻化，是具有安忍的般若。

未五、此等摄义

【第五，此等摄义者，谓应随念发菩提心为行依止而修行者，是欲安立一切有情于漏尽忍所有根本，故须令此渐次增广。】

“行依止”: 如同一切花草树木都要依止大地，菩萨的六度万行都要依止菩提心，因此发菩提心是六度万行的依止处。

安忍度的摄义:

应当随念发菩提心是菩萨万行的依止处而修习，是欲将一切有情安立于漏尽忍的根本，因此必须让菩提心逐渐增广。

【大地诸忍作所愿境而勤修习。】

以初地以上菩萨的安忍作为发愿目标而精勤修习。

譬如，三地菩萨增胜安忍度的境界，《入中论》说:“设有非处起嗔恚，将此身肉并骨节，分分割截经久时，于彼割者忍更增。已见无我诸菩萨，能所何时何相割，彼见诸法如影像，由此亦能

善安忍。”

三地菩萨绝无损害他人的意念，所以本非他人生嗔的对境。但是，如果有恶人嗔恚菩萨，割截菩萨的身体，不仅割肉而且割下他的骨节，不仅大块割截而且一分分地割截，不仅一次割截而且数数割截，不仅短时割截而且长时割截，即便如此，三地菩萨对此割身者，不但心无嗔恚，而且了知对方将由此罪业而堕入地狱等恶趣，感受极重大苦，所以对割者更加生起极大的安忍。

而且，三地菩萨观照能割之众生、所割之身肉、在何时割、以何相割时，现见三轮诸法都如影像一般，以此智慧力也能善修安忍。

以上是三地菩萨由大悲以及由三轮体空的智慧摄持而安忍的境界。我们应当发愿：何时我也能成就和三地菩萨一样的安忍功德，我一定要成就这种境界。诸如此类，常常以大地菩萨的诸忍作为发愿目标，精勤地串习安忍，发愿成就无量无边的安忍。如《普贤行愿品》所说：“勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。”《菩萨地》说：“于其无上正等菩提猛利欲乐，为圆满忍波罗蜜多，由是因缘勤修行忍。”（对无上菩提具有猛利的求证欲乐，为了圆满安忍波罗蜜多，以此因缘而勤修安忍。）

【诸初发业所应学忍善了知已，如理修学。如于所说有所违越，应当精勤而令还出。若修此时舍而不修，恒为非一大罪所染，于余生中亦极难修最为殊胜诸菩萨行。】

对于初学者所应学习的安忍内容，善加了知之后，应当如理修学。若对所说学处有所违越，则应精勤让罪业还出。如果修习这些学处时舍弃不修，则恒时都会被很多大罪业染污，未来世中也很难修习最殊胜的菩萨行。

《大智度论》说："复次，菩萨大心誓愿，若阿鼻泥犁苦，我当忍之，何况小苦而不能忍？若小不忍，何能忍大。"（菩萨发大心立下誓愿，即使无间地狱的大苦我都应当忍受，何况小苦而不能安忍？若连小苦都不能忍，怎么能忍大苦呢？所以，对目前能修的安忍现在就应当开始修习。）

【若能视为胜道扼要，诸能行者现前修行，未能行者亦能于上净修意乐，则如《妙手问经》所说，以少功力及微小苦而能圆满波罗蜜多。】

如果能将安忍视为圣道的扼要或关键，能修的安忍，现在就开始修行，暂时还不能修习的，也能在这上面净修意乐，则如同《妙臂请问经》所说，以少许功力和轻微小苦便能圆满波罗蜜多。

以上所说的要点，是让我们注意因地修忍的造作等流。如果现在放弃修忍，能修的不去修，不能修的又不发愿，而任由这种习气增上，未来就很难趣入菩萨行。相反，现在能修的及时去修，不能修的心中也不放弃，提起心力再三祈祷发愿、积资净障，则有正面增长的作用，以此等流的作用力，将来自然就会欢喜修忍，而且能迅速圆满安忍度的修行。

未六、安忍度总义分三：一、忍的自性　二、趣入修忍的方便　三、忍的差别

申一、忍的自性

一、三种忍的自性

安忍分为三种：耐怨害忍、安受苦忍和法思胜解忍。其自性分别是：堪能忍受怨害，堪能忍受自身众苦，能安住法思胜解中。

二、安忍度圆满之量

安忍度圆满之量，唯一是由自心灭除诸忍违品修习圆满而安立的。分别言之：自心灭除嗔恚修习圆满，是耐怨害忍圆满；身心苦恼时，灭除嗔恚和怯弱修习圆满，是安受苦忍圆满；自心灭除于法不解、无欲乐而修习圆满，是法思胜解忍圆满。

申二、趣入修忍的方便

在修安忍的众多方便中，本论选取的是“思惟修忍的胜利和不忍的过患”。通过这一途径，能引发修忍的欲乐，让心积极趣入修忍。

具体应按本论所说，逐一思惟利益与过患。

申三、忍的差别分三：一、耐怨害忍的修法　二、安受苦忍的修法　三、法思胜解忍的修法

酉一、耐怨害忍的修法分二：一、总说原理　二、分说修法

戌一、总说原理

总的原理，是依靠如理思惟遮止耐怨害忍的违品——嗔恚，由此即能在怨敌加害时，安然忍受。

为此，首先应认识嗔恚生起的次第，即嗔恚从忧恼生起，忧恼是由取不可乐相产生。由此即知，灭嗔的次第：首先运用正理遮破不可乐相，将其转为其它相（这是世俗谛的修法）；之后，再由数数作意将心引向所缘，串习到量时，即可转变思想观念，引发破嗔之道。这样依止如理思惟就能破除忧恼，从根遮止嗔恚。

被我们视为不可乐的现象有三类：

一、怨敌损害我。其中又分两类：（一）障碍我获得安乐以及对我制造痛苦；（二）障碍我获得誉、称、利敬，以及对我毁谤、说粗语、传恶名。二、怨敌圆满兴盛。

所破是这三种不可乐相，能破是各种正理。以如理思惟切中要害，就能转变不可乐相；之后，再缘此相不断作意，便能在心中引生安忍之道；对此再进一步坚固增上，便能逐渐展开安忍的修行。

唯有了知嗔恚生起和息灭的次第之后，才会理解本论所说的各种正理，并不是与实修无关的理论，而是引导我们着重实修安忍的基础——如理思惟，也才会明白《菩萨地》中开示种种安忍的修法时，为何总是先说“修如理想”，再说“依想堪忍”，乃至《入行论》、《大智度论》中所讲授的安忍修法，也不离这一原理。对此若有深刻的认识，就能掌握修忍的要点，对经论中所说安忍的法门也能融会贯通，而能在不同境缘中灵活运用。

戊二、分说修法分三：一、破除不忍障乐作苦　二、破除不忍障利等三、作毁等三　三、破除不喜怨家富盛、喜其衰败

亥一、破除不忍障乐作苦分二：一、显示理不应嗔　二、显示理应悲悯

“破除不忍障乐作苦”分二：

一、显示理不应嗔：按正理衡量之后，应当意识到，对怨害生嗔只是一种错误的反应。对此必须生起深刻的认识，才算思惟达到扼要。

二、显示理应悲悯：依正理思惟之后，应当认识到，对待怨害正确的反应是心生悲悯。

若能从这两方面思惟转变自心，则遇到怨敌加害时，原先错误的反应便失去了依靠，没有势力生起，正面又能引生悲悯，如此就能令安忍极为坚固。

金一、显示理不应嗔分三：一、观察境生嗔不应理　二、观察有境不应生嗔　三、观察所依不应生嗔

应从境、有境、所依三方面观察生嗔并不合理。“境”是怨害或怨敌，指对方；“有境”是受害者，指自己；“所依”是相续，指身心。

首先必须定好观察点，不能模棱两可，一次只能观察一个内容，不可随意变动。

木一、观察境生嗔不应理

一、观察有无自在皆不应嗔

我们之所以痛恨怨敌，潜在的理由是：他故意起损害的意乐、作损害的加行伤害我，因此我恨他。

那么，我们可以观察：对方是有自在能不损害我而作损害，还是无自在而损害我。

首先，“他有自在能不损害我”的情况不成立。因为当烦恼种子、对境、非理作意等因缘聚合时，即便对方没有故意思惟也会生起损害欲；相反，若因缘不具足，纵然故意思惟也不会起损害欲。其实，整个过程只是“唯法生法”，即：三缘聚合起损害欲，由损害欲推动而起损害加行，导致自己感受害苦。因此，对方唯一是受烦恼支配，如同烦恼的奴仆，并没有自在。

其次，对方若是无自在而损害我，则更不应生嗔。因为：如人被魔控制之后，作出疯狂的行为，其实是一种可怜、苦恼的现象。同样，他也是被烦恼支配，没有自在，因此菩萨理应悲悯他，为他治疗烦恼魔病。

以下再依理破除“有自在想”。

第一理，如果众生真有自在，而彼等又皆不愿受苦，则应成众生悉皆无苦；但现量可见众生皆有苦，如此即可证明众生并无自在。

第二理，众生因烦恼炽盛而失去理智时，尚且会残害自己最爱惜的生命，何况对他人岂能不伤害。

按照上述道理思惟，直到断除“有自在想”，生起怨敌无自在

想并安住此想，就能堪忍怨害。

二、观察是客观或自性都不应嗔

思惟：如果损人是对方的自性，则对他生嗔并不合理。因为损人本是他的自性，接触他必然会被伤害，就像火的本性是燃烧，被火烧伤能怪火吗？既然知道火会伤人，就只有想办法预防，嗔恨也于事无补。若他损人只是一时出现的过失，实际他的本性仁慈，则嗔他也不合理，就像空中浓烟熏人，该嗔浓烟而不是虚空。

三、观察直接或间接作害都不应嗔

比如，有人拿棍棒打我时，应思惟：如果嗔恨直接的损害者，则应嗔恨棍棒，因为是棍棒直接打伤我的身体；若嗔恨间接的损害者，则应嗔恨烦恼，因为棍棒是由手所执持，而手又是受烦恼支配。如果自己没有这样思惟，即是非理的反应。

四、观察能发动作害之因而不应嗔

思惟：“怨敌损害我”不是无因生，也不是从不平等因生，唯一是从随顺因生。今生受他损害，一定是由前世自己害他的恶业所感召，否则因果律就错乱了。

思惟之后，认识到害苦全是由自己害他的恶业所感召，是由自己一手造成的，怎么能责怪他？应当毫无怨尤地顺受。

木二、观察有境不应生嗔

如果认为“我无法忍受他的损害，因此我嗔恨他”，则应思惟：生嗔的人必堕地狱，若连眼前的小苦我都不愿接受，为何要让自

己生嗔而感受地狱大苦?

或者认为“我被他损害，当然要恨他”，则应观察自己是否真实被他损害了。其实，遭受损害是自己造恶的果报，因此是被自己损害，而不是被他损害。他人的损害实际是为自己净除宿恶的等流果，对方不顾自己衰损而为我净罪，又赐给我修忍积福的机会，所以他是利益我的恩人，怎么能以嗔心对待呢?或者思惟:如同病人接受针灸治疗般，忍受眼前一时的小苦即能免除后世恶趣大苦，这是极有利益的事，理应欢喜接受。

木三、观察所依不应生嗔

“所依”是自己的身心相续。

一、观察:损害来自双方面的因缘，即怨敌拿出武器，自己拿出毒疮般的蕴身，由于两者相遇才产生了痛苦。若要嗔恚导致损害的因缘，则对武器和自蕴平等都应嗔恨，为什么只嗔对方而不恨自己呢?而且，武器伤及自身时，是因为自己强烈的我爱执才导致了痛苦，该责怪的是自己的我执，这才是让自己受苦的主因。

再者，他因愚痴不明业果才损害我，我也因愚痴不明嗔恚的过患而动嗔心，自他都处于迷乱之中;如果无法容忍，则对自他平等皆应嗔恚。

二、观察:自己已立誓要摄受、利益一切众生，倘若嗔恨众生，显然违背了菩提誓言。

金二、显示理应悲悯

修法的基础是亲善想、无常想以及苦想，此三想一旦坚固，便能如理作意：眼前的怨家本是我前世的父母、亲人（亲善想），他沉溺在轮回中，刹那坏灭（无常想），时时遭受三苦逼恼，现在又被烦恼魔蛊惑，如疯病发作般，毁坏自己今生来世的义利（苦想），我不悲悯他尚且不应理，何况嗔恚报复。

这样思惟之后，自然对他生起哀怜，而不起嗔恚。

亥二、破除不忍障利等三、作毁等三分二：一、破除不忍障碍誉、称、利敬　二、破除不忍怨敌对自己毁谤等

金一、破除不忍障碍誉、称、利敬

所破：怨敌障碍自己得到誉、称、利敬时，自己无法容忍的心态。

能破：思惟誉、称、利敬对自己不但毫无利益，还会引生种种过患。思惟之后，认识到怨敌让我失去誉、称、利敬，实际是在我即将进入恶趣门时，把我挡在门外，因此他是救护我的恩人，不该对他无理嗔怒。由此思惟即能灭除嗔心。

具体即应思惟以下内容：

一、誉、称、利敬毫无利益

就业果来衡量，今生和来世的利益唯一是从善业产生，而誉、称是声音文字，利敬则是物质和他人的动作、语言和态度，此等

均非善因，因此丝毫不能为自己带来现世的长寿、健康以及来世的福德等。如果失去这些就悲伤忧愁，则和愚童因为沙屋倒塌而哭泣一样可笑。

思惟的结果：对于誉、称、利敬不贪著，觉得这些毫无实义。

二、誉、称、利敬是众多过患的来源

凡夫都有贪执名利的恶习，当誉、称、利敬现前时，一经非理作意，就会不自主地贪著、散乱，而且原有的厌离心、精进心与清净戒等，都会遭到破坏，贪、嗔、嫉妒等烦恼也会随之增上（享用名利增上贪心，所求不遂引生嗔心，见人圆满嫉妒难忍）。因此，誉、称、利敬看似美妙，实乃坏善根、断慧命的剧毒。

思惟的结果：对誉、称、利敬生起强烈的厌离心。

三、挽救自己堕入恶趣

别人障碍自己获得誉、称、利敬，其实是挽救自己堕入恶趣，如同佛陀前来加持一般。

因此，他不是损害我，而是帮助我摆脱贪欲的束缚。若对有利于自己的事生嗔，则是一种愚痴、迷乱。如此思惟之后，灭除忧恼，引生欢喜。

金二、破除不忍怨敌对自己毁谤等

所破：当别人对自己毁谤、说粗语、传恶名等时，认为自己受到伤害而无法容忍的心态。

能破：思惟毁谤等对自己实无损害，所以没有理由为此忧恼。

思惟的内容具体如下：

毁谤等的声音损害不到心，因为心没有形体的缘故；也无损于身，因为无法触及身体的缘故。

如果认为“这会使其他人不喜欢我”而嗔怒，则应思惟这对自己并没有损害，即观察：他人不欢喜只是他自己的事，对我并无丝毫损害，有何必要为此生嗔呢？

如果认为“这会障碍我获得利养”而嗔恨，则须按业果衡量“无利养而死”和“为利养生嗔而死”的利弊。此生无论获得多少利养，享受多久的安乐，临终时都将化为乌有，只有善恶业能支配自己后世的苦乐，而为利养生嗔唯有造下堕落地狱的恶业，因此宁可不得利养而死。

思惟的结果：对利养、恭敬等不贪著，在他人毁谤、传恶名等时，心无忧恼。观念转换之后，就能从根遮止嗔恚。

亥三、破除不喜怨家富盛、喜其衰败分二：一、破除不喜怨家富乐　二、破除欢喜怨家衰损

金一、破除不喜怨家富乐

所破：见怨家圆满、安乐时，嫉妒不欢喜的心态。

能破：思惟自己的菩提誓愿，即思惟以下两对相违。

第一，发菩提心时立誓要给予一切有情成佛的大安乐，现在见到有情获得些许轮回的小安乐却生嗔心，显然极其相违。

第二，发菩提心时立誓要让一切有情成为三界应供，得到所有众生的恭敬供养，但现在见到有情稍得下等利敬却极不情愿，这也是心口相违。

思惟的结果：认识到菩萨嫉妒有情的圆满安乐是极为可耻之事，由此发誓断除嫉妒。另一方面，由忆念菩提心，而对有情的圆满安乐由衷欢喜。

金二、破除欢喜怨家衰损

所破：见怨家失败幸灾乐祸的恶心。

能破：思惟幸灾乐祸的毒火只会焚毁自己的相续，并不能伤及别人。

思惟的结果：深感自己极其愚痴下劣，而心生惭愧，发誓灭除幸灾乐祸的恶心。

以下总结耐怨害忍的内容。

总之，生嗔的次第是：缘不可乐相之故，忧恼生；忧恼生故，嗔心生。灭嗔的次第是：以理破除不可乐相之故，忧恼灭；忧恼灭故，嗔心灭。因此，对于灭嗔修忍而言，遵循正理观察是最根本的要行。

从量上来说，能以多种正理破除邪执，就能遮止多类嗔恚，由多门引生堪忍，从而得到坚固微妙的习气。因为，这是由无垢正理对真实教义获得了定解，并不是含含糊糊、似是而非的状态，也不是人云亦云。引生定解之后，习气得以坚固，就能生起坚定

的信念，而不退失安忍的修行。

酉二、安受苦忍的修法分五：一、安受苦忍的自性　二、修安受苦忍的必要　三、修安受苦忍的原理　四、修安受苦忍的方法　五、所应忍苦的方面

戌一、安受苦忍的自性

安受苦忍的自性，即修行遇到种种痛苦时，能安然忍受而不动心。

戌二、修安受苦忍的必要

思惟：无始劫来，我们造恶无数，在识田中种下了无量苦种，当因缘和合时，苦果就会现行。假使苦果成熟时不能转为道用，又与无明结合，就会引发嗔恚或怯弱，后果极其可怕。因为嗔心一旦生起，就会烧毁功德林，而内心怯弱，则会从大乘道中退堕。很多人遇到突如其来的痛苦和违缘时，因为缺乏修安忍的基础，便导致道心退失。

若能事先学好安忍的方法，依靠安忍力就能将痛苦控制在最小的范围内，而不引发内心的忧苦等。若能更进一步将苦转为道用，更能把苦受的程度降至最低。这就是修忍的必要。

修忍应当事先培训，以便让自己在面对痛苦时有能力转为道用，从而保证修行精进不退。

戊三、修安受苦忍的原理

就像光明和黑暗互相凌夺（明存暗灭，暗存明灭），安忍也与其违品相克，如果无法遮止违品——怯弱和嗔恚，就不能修成安忍，而要遮止怯弱、嗔恚，又必须从根找出对治的方法。

嗔恚的根源是缘取不可乐相，怯弱的根源是缘取怖畏相。若能如理思惟观为可乐相，再缘彼作意引发欢喜心和勇悍心，一旦串习坚固，就能令心不动而修成安受苦忍。

戊四、修安受苦忍的方法分三：一、调整看待苦的心态　二、改变对苦和受苦的看法　三、正式训练忍苦的次第及其效果

亥一、调整看待苦的心态

俗话说“知己知彼，百战不殆”，修行如同打仗，敌人就是心中的烦恼。所以，应常自问：我了解自己吗？我认识烦恼的相状和生起的次第吗？我明白自己的反应都是错误的吗？唯有知道自己是如何地颠倒，才会有意识地调整，否则只有屡屡败在烦恼的手下。

一、以往看待苦的心态

十二缘起中，有一环是“受缘生爱”，即：当苦受来时，随即引生乖离爱——内心的排斥感。这说明我们一向习惯视痛苦为敌人，“敌人”来了，立即以不欢喜心对待。这就是我们一贯的老态度。

二、审视这种心态有何必要

首先，应从两方面观察：事情发生了，若能解决，就应着手处理，不必不欢喜；如果已经无法挽回，不欢喜也无济于事。可见，不欢喜只是无明作用下无意义的反应（凡是好的心态皆应与缘起相应，且能起到正面的作用。现在生起这种反应，则说明心已经迷乱了）。

其次，观察后果：不欢喜的心态只会把事情搞得更糟，连小苦也难以忍受，会令苦受增强；而且，倘若娇弱成习，就会丧失忍耐力，后果十分可怕。

人最根本的是心，心没有力量，任何事情都无法成就。脆弱不堪的心岂能战胜无始积习？又岂能荷负利生重担？心力弱小的人不战自败，连世间小事尚且难以圆满，何况了生死、度众生的成佛大业。看到这一后果之后，即应下定决心破除这种心态。

三、调整心态

无论发生何事、遭遇何种困难，都不必忧恼，只有以平静、积极的心态面对，才能改善事态。

知道这一点之后，应时时以正知正念观察自心，痛苦来时若起忧愁，应立即提醒自己“错误反应又来了”，当下转变态度。

比如：天气阴冷时，心脏病发作，心随境转，心情马上低落。这时应想：病若能好，就不必不欢喜；若一时好不了，不欢喜也只会加深痛苦，我应放宽心境，让心欢喜起来。

又比如：到了周一又要开始一周繁忙的工作，一提起工作就感到厌烦。这时应想：若能改变现状，我应当欢喜；如果暂时无法改变，不欢喜只会让心更加难受，不如平静地面对。

亥二、改变对苦和受苦的看法分二：一、改变对苦的看法　二、改变对受苦的看法

金一、改变对苦的看法

若让世人谈谈对苦的看法，他们会说：苦是吞噬我的恶魔，粉碎了我的美梦；苦是泥沼，让我一蹶不振；苦是监狱，让我得不到自由；苦是阴风惨雨，使我的生活没有阳光，让我对自己、对这个世界失望。

如果未曾深入佛法，不懂得万法唯心，见不到深广的缘起，往往会生起这种颠倒的认识，过于夸大渲染苦的不可爱相，从而遮盖了智慧，致使对于苦的功德浑然不知。

苦有哪些功德呢？苦能让人深刻反思；苦能让人懂得珍惜、懂得惭愧；苦能引发同情心、悲悯心，使人关心苦难的众生；苦能提醒人们轮回是苦海，并非乐园；苦能让人引发出离心；苦能令人谦卑，知道自身的渺小，一扫过去的狂傲；苦能让人诚心皈依三宝，为解脱苦海而励志修行；苦能让人厌离喧闹、浮华，回归平淡朴素；苦能让人敬畏，知道因果不虚；苦能让心深沉，净除妄念；苦能让心成熟，不再幼稚肤浅；苦能锻炼毅力、耐力和定力。总之，在苦难中磨炼，能激发心力，让人心升华。

以三士道来看，修三士意乐都不离思惟苦。具体而言：

思惟恶趣之苦漫长、难忍以及苦因繁多，由畏惧心推动，为了避免后世堕入恶趣，而尽力断恶行善。所以，以思苦为契机，才能引发以后世为重的下士意乐。

思惟三有都是苦性，皆不出死死生生。若能见到五取蕴纯粹是苦苦器、坏苦器、行苦性，由此才能厌离生死、发起出离心。从此一心勤求出离生死，而彻底转变行为取向，因为以往不论做什么，都离不开耽著轮回的心，而现在对三有彻底失望，一心只求解脱。因此，以思苦才能把人心从乐著生死引向解脱道。

思惟有情的苦难是何等深重、漫长、无量无边，才能发起愿为有情拔苦的悲心，从而生起利他为主的上士意乐。因此，思惟苦能让人发起广大心力，荷负起令一切有情离苦得乐的重担。

总之，希求增上生之心、出离心、菩提心，都是通过思惟苦而引发的。所以，佛说以八苦为师，苦的确是教导我们如理取舍最好的老师。

这样如理思惟苦的功德之后，就能彻底改变对苦的认识。思惟之前，认为苦充满了过患、毫无益处，是不可爱之法，因此而排斥苦。思惟之后，认为苦是良师益友，能多方面滋长善根，让心灵成熟，增上觉悟，是成道的逆增上缘，由此对苦生起欢喜心。

了知苦的功德之后，应事先将苦修为愿境，即应数数修心，不断思惟：但愿有痛苦降临，给我多一些修出离心、慈悲心的机会。或者想：但愿痛苦多来些，让我知道惭愧，知道忏悔，知道皈依。或者想：有多少苦降临，就有多少自他相换的机会，痛苦多来一些，就能多代众生受苦。应当有“受苦我欢喜，享乐我不喜”的心。

金二、改变对受苦的看法分二：一、思惟解脱等大利益　二、思惟能遮止无量大苦的胜利

关键是要认识安忍痛苦难行的利益，若能对此生起胜解，便成为安受苦忍的依处。

木一、思惟解脱等大利益

一、思惟：无量世中，我为了五欲都能不畏辛劳，但结果只是造下无量苦因；而现在，我是为了成办自他无量利乐而修行佛法，比前者高尚无数倍。因此，纵然苦难超过前者百千万倍，我也应当欢喜接受。

思惟的结果：令心振作起来。

平常还可以运用以下九种思惟，来振奋自心。

或者想：有幸能摄取生命的大义，再苦、再累我也欢喜。

或者想：过去对那些增长愚痴的事，我都能通宵达旦地埋头苦干；现在我有幸能实践真理，苦难再大我也要克服，即使为求证真谛而死，我也心甘情愿。

或者想：过去为了自己追求财富、地位，都能不惜代价；今天为了全法界的众生谋求安乐，更应当不惧任何辛苦。

或者想：若能摄取到一分智慧和福德，能为有情奉献心力，无论受多少苦都值得。

或者想：邪教徒都能为教献身，我是佛弟子，为了佛教而受苦，是极其光荣、有意义的事。

或者想：现在是我报答佛恩、师恩、父母恩、众生恩的时候，再艰苦我也要好好以修行来报恩。

按这样思惟来激发自己的大乘善根。

二、思惟：误入邪道、黑道的人，尚且能够忍受各种大苦（五火烧身、生吞铁丸、严刑拷打、日夜修炼等），还有修外道功法、学武艺的人，也能顶严寒、冒酷暑勤修苦炼，我是为了正法而修行，为何反而不如他们刻苦？

思惟的结果：对受苦发起无畏之心。

木二、思惟能遮止无量大苦的胜利

思惟：为了修行而忍受眼前小苦，总的能让我脱离无边生死，特别能让我永断恶趣无量众苦，我理应欢喜！

此处，关键是要观察“眼前小苦和久远大苦的差别”。以眼前的小苦换来永世的安宁，这是最有价值、最有意义的事。如此思惟之后，会生起乐于受苦的欢喜心和难行能行的无畏心。

通过修法能够改变一个人的内心。以前，我们的见识狭窄，都是从我爱执出发，在受苦时不是自艾自怜，就是怨天尤人。现在，若能按上述正理思惟，拓展见识与心量，则在遭遇任何痛苦时都能转为道用，转为修道助缘。

亥三、正式训练忍苦的次第及其效果

首先，要知道安忍的力量是从对境上练就的，因此要借事练心，从事相上锻炼心力，纸上谈兵无济于事。

其次，要知道修习的次第，须从小处起修，再逐步提升，而不是一开始就做力所难及的事，否则身心承受不了，极易退失道心。因此要循序渐进，先对小苦修忍，再逐渐让忍力增强。

对此，可以理成立：颠倒识以苦为乐，串习坚固时，对苦尚能安住乐想，何况以如理作意对苦作安乐想，一旦串习到量，更能让心安住于安乐想中。

戌五、所应忍苦的方面

这是指《菩萨地》所说的依止处等八处。大乘菩萨必须对此八种忍苦之处，运用上述安受苦忍的修法。这是告诉我们，大乘菩萨无论生活、修行还是利他，都要修习安受苦忍，即无论是对现前生活饮食起居的苦、人际关系的苦、老病死的苦、求法修行的苦、利他操劳的苦，都要修习安忍。

酉三、法思胜解忍的修法

胜解的体性，是于法印持，其作用是以违品不可引转。

获得胜解的方法，是数数如理思惟，即依靠圣教和正理不断思惟。

胜解的状态：内心对于法义的认可稳固不变。

法思胜解忍是一切修行的核心，一切种类安忍的依处。无论修何种耐怨害忍和安受苦忍，都需要依靠因果胜解忍和空性胜解忍。因此，对修忍而言，引生胜解是关键中的关键。

上士道·精进波罗蜜

午四、精进分六：一、精进自性　二、趣入修习精进方便　三、精进差别　四、正修行时应如何修　五、此等摄义　六、精进度总义[13]

【学习精进波罗蜜多分五：一、精进自性；二、趣入修习精进方便；三、精进差别；四、正修行时应如何修；五、此等摄义。　今初】

未一、精进自性

【缘善所缘勇悍为相。】

精进的体相，是缘善所缘勇悍。

“善所缘”简别恶，缘恶法勇悍即是懈怠。

【《入行论》云：“进谓勇于善。”】

《入行论》说：精进是对善法勇悍。

【《菩萨地》说为摄善法及利有情，其心勇悍、无有颠倒，及此所起三门动[14]**业。】**

《菩萨地》中说：精进的自性，是为了摄集善法和利益有情，内心勇悍、无有颠倒，以及由此意乐所发起的三门动业。

精进的内容，是摄集善法和饶益有情；精进的意乐，是内心勇悍、无有颠倒；精进的加行，是以此意乐所引起的三门动业。

所谓“心颠倒”，即执苦为乐，执束缚为解脱，执无意义为有

---

[13] 本科判乃本讲记所拟。

[14] 动：造作、行动。

意义。比如，外道修各种苦行，执颠倒禁行为解脱因，或者世人通宵狂欢，执苦为乐，都是颠倒。以“心无颠倒”简别世间和外道的勤作并非精进。

以精进意乐所引起的身口意的造作，即各种身体、语言、意识的活动，称为“三门动业”。比如，照顾病人时，以勇悍心发起身体的动作——熬药、搀扶等，语言的慰问，意识的观察、考虑等，即是精进的加行。

唐译《瑜伽师地论·四十二卷》说：“云何菩萨自性精进？谓诸菩萨其心勇悍，堪能摄受无量善法，利益安乐一切有情，炽燃无间，无有颠倒，及此所起身语意动，当知是名菩萨所行精进自性。”这是从意乐与加行两方面，显示精进的自性。精进的意乐又有两方面，即：心识勇悍，堪能摄受无量善法，成熟自相续；心识勇悍，堪能利益安乐一切有情，成熟他相续。精进的加行，是由精进意乐所发起的身语意动业。

总之，由菩提心引发而对于菩萨行勇悍的心所，即是精进的体相。

未二、趣入修习精进方便分二：一、连结　二、正义

申一、连结

【第二，趣入修习精进方便者，谓应多思精进胜利、不进过患，此若串习精进起故。】

“多思精进胜利、不进过患”是方法。“此若串习精进生起”

是作用，即如是串习将发起精进。

趣入修习精进的方便:应多次思惟精进的胜利和懈怠的过患，因为若能这样串习，就能引发精进。

我们之所以不能趣入善法，是因为对善法没有信心，而思惟精进的利益和懈怠的过患，能让人对精进生起信心，有了信心，自然就会趣入善法。

申二、正义分二：一、思惟精进胜利　二、思惟懈怠过患

酉一、思惟精进胜利

【其胜利者,《劝发增上意乐会》云:“能除诸苦及冥暗，是能永断恶趣本[15]，诸佛所赞圣[16]精进，此是恒常应依止。”】

其中精进的胜利，佛在《劝发增上意乐会》中说：精进能遣除诸苦及无明黑暗，是能永断恶趣诸苦的根本，三世诸佛所赞叹的精进超过其它功德，应当恒时殷重依止精进。

“能除诸苦及冥暗”：世人若对农务、经商等精进勤作，则能遣除今生贫乏等苦；修行者若精进修持正法，便能遣除今生来世一切痛苦。“冥暗”是心中对于“何者应取、何者应舍”的愚昧无知。凡夫心中有各种对因果、空性等的无知，只要精进修学，都能一一遣除。

---

[15] 本：根本，即出生之处或所依。

[16] 圣：超胜其它功德。

【“此世所有诸工巧，及出世间诸巧业，若发精进非难得，智者谁厌精进力？”】

世间所有的工巧技艺和出世间所有的工巧业，若能发起精进都不难成就，智者有了精进力，不会厌离这一切事。

【“若有趣佛菩提者，彼见昏睡诸过失，常发精进而安住，我为策彼而说此。”】

如果有人向往无上菩提，为了成佛，在见到懈怠之因——昏沉、睡眠等的过失之后，会恒时发起精进而安住于精进中，我（世尊）为了策励他们，而宣说了此教言。

以上佛的教言应铭记于心。

【《庄严经论》亦云：“资粮善中进第一，谓依此故彼后得。”】

《大乘庄严经论》也说：一切资粮善法中精进最为殊胜。因为依靠精进，随后就能获得善法资粮，若无精进则不能成就任何善法，成办资粮的多少完全依赖精进的大小。

若问：静虑和智慧能降伏烦恼，为何不是最殊胜的？

答：若未发起精进则不能生起静虑和智慧，因此一切善法的因是精进。此处是从“由精进才能生起一切善法”这一角度，宣说精进最为殊胜。

以下六句是说精进的作用，前两句是总说，后四句是分说。

【"精进现得胜乐住[17]，及世出世诸成就。精进能得三有财，精进能得善净转[18]，精进度越萨迦耶，精进得佛妙菩提。"】

依靠精进，现世就能获得殊胜安乐（比如，世人为了遣除疾病、贫穷等而发起精进，现世就能成办；又如，精进修持寂止和胜观，即生能证止观功德），依靠精进，今生后世能成就一切世间和出世间的功德。若精进行持十善业，则能获得三有财富，在三有中享受人天悦意的安乐。若精进修持四禅和四无色定，则能受生四禅、四无色天。若精进观修四谛和缘起义，则能超越萨迦耶见，获得声缘涅槃。若精进修持大乘法，则能获得殊胜菩提——佛果。

因此，无论"现法乐住"、"三有安乐"、"四禅八定"、"声缘解脱"、"佛果菩提"，都能由精进成办。

《大集月藏经》中说："若能精勤系念不散，则休息烦恼，不久得成无上菩提。"（若能精勤地一心专注于佛法而不散乱，就可以止息烦恼，不久便能成就无上菩提。）

《菩萨本行经》中说："直至成佛皆由精进。"从世间最小的一分成就直到成就佛果，都来自精进。

【又云："具进受用无能胜，具进烦恼不能胜，具进厌患不能胜，具进少得不能胜。"】

---

17 现得胜乐住：获得现法乐住。

18 净转：原文"清净"应改为"净转"。四禅、四无色定等成就并未彻底清净，仍有变动性，故称为"净转"。

又说：若具足精进，则耽著受用不能胜伏，因为精进思惟“耽著受用的过患”、“受用无实义”等，以思择力能胜伏贪欲的缘故。若具足精进，则烦恼不能胜伏，发起烦恼之对治力的缘故。若具足精进，则修持布施等加行时，疲厌不能胜伏，具足无厌足精进的缘故。若具足精进，则以少得不能胜伏，上至佛地之一切功德都能依靠精进成就的缘故。

【《菩萨地》亦云：“惟有精进是能修证菩萨善法最胜之因，余则不尔，故诸如来称赞精进能证无上正等菩提。”[19]】

《菩萨地》也说：唯有精进，是能修证菩萨善法的众多因中最殊胜和主要的因，其它因就不是这样，因此诸佛如来称赞以精进能证得无上菩提。

【《摄波罗蜜多论》亦云：“若具无厌大精进，不得不证皆非有。”】

《摄波罗蜜多论》也说：若具足无疲厌的大精进，不能得到或无法成办的功德何时也没有。

《无量寿经》说：“至心精进，求道不止，会当克果，何愿不得。”阿弥陀佛因地为法藏比丘时，曾在世自在王如来前请教，佛开示说：以至诚心精进、永无停息地进取，一定能得果，何愿不能实现呢？法藏比丘依佛教言，依愿长期精进，最终成佛，号阿

---

[19] 此段唐译为：“由此精进，是能修证能成菩提一切善法最胜因缘，余则不尔。是故如来以种种门称赞精进能证无上正等菩提。”

弥陀。四十八愿愿愿圆满，成就了十方世界无与伦比的西方净土。

《杂譬喻经》中说："波罗柰国一人出家，自誓不得应真，终不卧息，昼夜经行，三年得道。又罗阅衹国一沙门布草为褥，坐其上，自誓云：不得道终不起，但欲睡眠，以锥刺髀，一年之中，得应真道。"（波罗柰国有一个人出家，发誓不证阿罗汉果，终不躺下休息。于是他昼夜经行，三年之后证得圣果。又有沙门铺草为垫，发誓若不得道，终不起座。每当想睡眠时，就用锥子刺腿部，于是一年之中证得阿罗汉果。）

《西域记》中记载，胁尊者八十岁出家，有少年讽刺他说："出家法业，一为习禅，二为诵经。你现在如此衰老，能做什么？"

尊者听后，立誓说："我若不通达三藏经教、不断三界爱欲、不得六神通、不具八解脱，终不以胁触席。"

于是他白天研习教理，夜晚一心修定，三年便证得所愿。时人敬仰老人，尊称他为"胁尊者"。

【又云："非人皆喜饶利彼，能得一切三摩地，昼夜诸时不空度，功德资粮无劣少，获得诸义过人法，如青莲华极增长。"】

又说：天、龙等非人都喜欢利益、辅助精进者。以精进力能证得一切三摩地（世间四禅八定及出世间无漏三摩地）。如果昼夜六时都精进闻思修，则教证功德、福慧二资都不会低劣、微少，将如夏季江河般迅速增长。由精进能获得许多超胜常人的功德，如青莲花由小种子长成粗大莲茎，又从莲茎中结出许多果实一样，

通过精进能让功德由小变大，蓬勃发展，最终得到丰硕的果实。

“非人皆喜饶利彼”：比如，佛往昔做善义王子时，入海取得的如意宝，被龙偷走。王子便脱衣舀水，想让海水枯竭，其勇悍感动了龙王。龙王和其眷属以及大鹏鸟等非人都前来帮助王子寻回如意宝。可见，天龙八部都喜欢护持精进者。

《阿毗达磨论》中说：“菩萨于底沙佛时，合十指掌，翘于一足，以一伽陀七日七夜叹佛功德，便超九劫。”（底沙佛时，有位菩萨双手合掌，翘起一足，七日七夜以一偈颂赞叹佛陀功德，以此超胜九劫的修行。）

《净土圣贤录》中记载：

晋朝有个穷人，因贫穷而发大愿：我因宿业受此苦报，若我将来不能面见阿弥陀佛、往生极乐世界、成就一切功德，纵然失去生命，我也终不休息。发誓之后，七日七夜专精念佛，心地开发，见佛相好光明遍满十方世界，并得佛授记。他七十五岁时往生极乐，即证大菩萨位，号“觉明妙行”。

由此可见，精进力之不可思议，七昼夜精进能超胜九劫修行，七日专精，便开明心地，亲见佛颜，得佛授记，正是“获得诸义过人法，如青莲花极增长”。

酉二、思惟懈怠过患

【过患者，《海慧请问经》云：“有懈怠者，菩提遥远最极遥远。诸懈怠者无有布施乃至无慧，诸懈怠者无利他行。”】

懈怠不精进的过患，如《海慧请问经》说：懈怠的人，菩提离他很遥远、最极遥远。懈怠者没有布施乃至般若，也没有利他之行。

《弥勒请问经》中说："佛语阿难，弥勒发意，先我之前四十二劫，我于其后乃发道意，以大精进超越九劫，得于无上正真之道。"（佛告诉阿难：弥勒最初发心早我四十二劫，我在其后发菩提心，但我以大精进超前九劫成就菩提。）

【《念住经》亦云："谁有诸烦恼，独本谓懈怠，若有一懈怠，此无一切法。"】

《念住经》也说：若谁有诸烦恼的唯一所依——懈怠，他便不会成就任何白法。

【若无精进，随懈怠转，一切白法悉当亏损，退失一切现时毕竟士夫义利。】

如果没有精进、心随懈怠而转，则一切白法都将亏损，一切暂时和究竟的士夫义利都将退失。

《华严经》说："勤首菩萨偈云：如钻燧求火，未出而数息，火势随止灭，懈怠者亦然。"（如同钻木取火，钻钻停停，刚有点热又冷却下来，始终不能出火，懈怠者也是如此，任学何者都不会成就。）

《法集要领经》中说："若人百岁中，懈怠劣精进，不如一日中，勇猛行精进。"

未三、精进差别分二：一、正明差别　二、发生精进之方便

【精进差别分二：一、正明差别；二、发生精进之方便。】

首先认定精进的差别，再讲发起精进的方法。

申一、正明差别分二：一、擐甲精进　二、摄善法精进及饶益有情精进

【初中有三：一、擐甲精进；二、摄善法精进；三、饶益有情精进。今初】

酉一、擐甲精进

“擐”是穿，“甲”是铠甲。“铠甲”是比喻具有强大势力的意乐，“穿”是比喻从心中引发。穿上菩萨大势力意乐之铠甲，不畏种种难行，即“擐甲精进”。

【《菩萨地》说：“谓诸菩萨于发精进加行之前，其心勇悍，先应如是擐意乐甲：若为除一有情苦故，以千大劫等一昼夜，集为百千俱胝倍数三无数劫，惟住有情那洛迦中，乃能成佛。我亦勇悍为正等觉，非不进趣，发精进已终不懈废，况时较短其苦极微。如是名为擐甲精进。”】

《菩萨地》说：菩萨在发起精进加行之前，其心勇悍（在次第上，发精进加行之前，应先修勇悍意乐），首先应当如是披上意乐铠甲：倘若为了遣除一位有情的痛苦，而需以一千劫为一昼夜，由此累积成百千俱胝倍的三无数劫，不在余道而唯一住在地狱中，如此渐次积资才能成佛。纵然如此，我的勇悍也丝毫不减，为求证无上菩提，非不进趣，而是发起勇猛精进之后，终究不松懈放弃，何况历时更为短暂、受苦极为轻微。这叫“擐甲精进”。

【“若有菩萨于此精进少发胜解、少生净信，亦名坚固，尚能长养为求无上大菩提故，发起无量精进之因，何况成就如是精进，于求菩提饶益有情，无有少分难行事业，可生怯劣难作之心。”】

若有菩萨对如此勇悍的擐甲精进，能稍微发起胜解和净信，也堪称为坚固，仅仅如此，尚且就能长养为求证无上菩提而发起无量精进的因（以此少分胜解与净信，便能出生、增长为求证菩提所发的无量精进），何况真实成就此擐甲精进时，对于求证菩提、饶益有情，没有少分难行事业能够让菩萨生起怯弱难作之心。

这是说，一旦修成擐甲精进，不论修何种菩萨道，菩萨都没有怯弱、畏难之心，成为大无畏者。

【若能修习如是意乐，定能醒觉大乘种性所有堪能，故应修习。】

若能串习这样的意乐，一定能苏醒大乘种性所有的功能，因此应当修习。

【《摄波罗蜜多论》云：“设等生死前后际，成为极长大昼夜，集此为年成长劫，以尽大海水滴量，发一最胜菩提心，须以此相渐集余，一一资粮悲无厌，无诸懈废修菩提。”】

《摄波罗蜜多论》说：假设从生死的前际到后际之间，算为极长的一昼夜，如此累积三百六十个大昼夜为一年，又以年积累成漫长的一劫，直到穷尽了大海水滴数量的大劫，才能发起一种最胜菩提心，纵然必须以这种方式，渐次修集其余每一种福慧资

粮，随大悲心而转的菩萨也毫无疲厌，没有任何松懈地修习菩提。

【“自心莫思流转苦，而擐无量稳固甲，住戒悲性诸勇识[20]，是为最初所应取。”】

内心不思惟自己长劫流转生死之苦，而披上利他的无量坚固铠甲，这对于安住戒律、以大悲为自性的菩萨来说，是最初入大乘道时所应摄取的。

【此亦是说擐甲精进。】

这也是宣说擐甲精进。

【又如《无尽慧经》所说：“设从无始生死以来，现在以前为一昼夜，三十昼夜而为一月，于十二月计为一年，经十万年始发一次菩提之心、见一次佛，如是等一殑伽沙数，始能知一有情心行。以如是理，须知一切有情心行，亦无怯弱而擐誓甲，为无尽甲。”】

又如《无尽慧经》所说：假设从无始生死到现在之间计为一昼夜，三十昼夜等于一月，十二月等于一年，经十万年才发一次菩提心、见一次佛，又需经过上述时间的恒河沙数倍，才能了知一位有情的心行。纵然必须以这种方式才能了知一切有情的心行，菩萨内心也毫无怯弱而披誓愿铠甲，即是无尽铠甲。

---

[20] 勇识：于利他勇悍的心识，是菩萨的异名。

【是为无上擐甲精进。】

《无尽慧经》这段经文说的也是无上擐甲精进。

《大乘庄严经论》中说:“久劫行上勤，利物心无退，令生一念善，况欲善无量。”菩萨长劫行持无上的精进，为利有情而心无退转、厌足。菩萨以此方式精进成熟无量众生时，若见能让众生生起一念善心，即便要在百千万劫中精勤，也毫无疲厌，何况要使每个众生发起无量善根。

以下宣说引发擐甲精进意乐的利益以及长劫修道无勇悍心的过患。

【总之若能引发少分如此意乐，速能圆满无边资粮、净无量障，而成最胜不退转因；如于长劫能生喜乐，如是亦能速当成佛。】

总之，如果能引发少许如是的精进意乐，就能迅速圆满无边资粮、清净无量业障，而成为最殊胜的不退转之因，如果能对长劫行菩萨道生起喜乐，也就能快速成就佛果。(只要引发少许擐甲精进意乐，便具有快速、大量积资净障的功能，这一意乐力也是最殊胜的不退转之因。对于在越长的时间中利他，越能生欢喜心，就越能快速成佛。)

【若于无边妙行及于极长时等，全无勇悍，惟乐短时速当成佛，反于成佛极为遥远，以能障碍诸菩萨众发最殊胜大志力故。】

如果对于无边妙行和极长的时间等，完全不具勇悍心，只喜欢短期内快速成佛，以这种求速成的心态，反而距离成佛极为遥远，原因是：这种心态能障碍菩萨发起最殊胜的大志力。

以下引公案策励发起精进。

《持世经》中说：有一位宝光菩萨，在阎浮檀金佛处发大精进，一心求证佛法，二十亿年未起一念恶心和求利养之心；又在二十亿年中如是精进，从未生起淫、怒、痴等恶心。无量意菩萨和无量力菩萨四万年中不卧不睡，常常腹不饱食，日日宴坐、经行，内心唯一忆念五蕴之相，没有一点放松、懈怠，念念缘法。

《大集经》中说：法语比丘二万年中不睡不眠，他飞升到空中一棵多罗树上，结跏趺坐，共一千年不动不摇，始终以法喜为食，以此得大智慧，说法无碍。

若欲成就无上佛道，必须苏醒大乘种性所有的功能，发起大愿力、大精进、大气魄，如此才能成佛。对照菩萨的精进，我等应见贤思齐，发愿随行。

《普贤行愿品》说："悉除一切恶道苦，等与一切群生乐，如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。我常随顺诸众生，尽于未来一切劫，恒修普贤广大行，圆满无上大菩提。"又说："普能严净诸刹海，解脱一切众生海，善能分别诸法海，能甚深入智慧海。普能清净诸行海，圆满一切诸愿海，亲近供养诸佛海，修行无倦经劫海。"由于意乐如此广大，才能成就佛果无边功德。

酉二、摄善法精进及饶益有情精进

【为何义故，如是擐甲发勤精进？其中有二。摄善法精进者，谓为正引发六种波罗蜜多故，修彼加行；饶益有情精进者，谓于十一事，如其所

应而发精进。】

问：为了成办何种义利而如此擐甲发勤精进呢？

答：为了摄集善法和饶益有情。摄善法精进，即为了引发六种波罗蜜多，而勤修六度每一度的加行。饶益有情精进，是对十一种饶益有情之事，一一按照所应做的而发起精进行持。

对应精进的自性解释三种精进：

“擐甲精进”是发起勇悍心，所作的事业是摄集善法和饶益有情。从发勇悍意乐上说“擐甲精进”，从对于何种事业精进而说“摄善法精进”和“饶益有情精进”。《菩萨地》中将精进定义为：为了摄集善法和利益有情，其心勇悍、无有颠倒，以及由此发起的三门动业。其中即统摄了三种精进的意义。

申二、发生精进之方便分二：一、连结　二、真实义

【第二，发生精进之方便者。】

酉一、连结

【如前所说，二种资粮、一切白法，由依此故生、住、增长，故修精进极为重要。】

如上所说，福慧二种资粮及一切白法，皆依精进而生、依精进而住、依精进而增长，故修精进极为重要。

理证：

在自相续中引生精进极为重要，因为二种资粮和一切白法的生、住、增长，完全依赖精进。

精进是一切白法的源泉，依靠精进能让一切白法和福慧资粮出生、安住、增长，对于想圆满一切功德的菩萨来说，开发相续中的功德之源——精进，极为重要。

【此亦惟见寂天菩萨论说，易解、便修、最圆满故，当说此宗。】

在修习精进方面，我（宗大师）也只见到寂天菩萨在《入行论》中的解说，容易理解、便于修习而且最为完善，因此以下宣说此宗。

《入行论》中精进的修法有三种特点：一、易理解，即词句容易理解；二、便于修，指所说法义容易忆念受持；三、最圆满，即修习的方法最为完善。本论主要按寂天菩萨的教授宣说引生精进的方便，此外虽也引用了其它论典，但都是作为前者的补充。

酉二、真实义分四：一、舍离障碍精进违缘　二、修积顺缘护助资粮　三、依上二缘发勤精进　四、由此身心堪能之理

【此中分四：一、舍离障碍精进违缘；二、修积顺缘护助资粮；三、依上二缘发勤精进；四、由此身心堪能之理。】

这四支的次第是决定的，即先修前两支——舍离障缘、修积顺缘，依此而正发精进是第三支，由修精进而身心堪能是第四支。

戌一、舍离障碍精进违缘分二：一、明所治品　二、修断彼之方便

【初中分二：一、明所治品；二、修断彼之方便。】

一、认定精进的所治品或违品；二、修持断除违品的方便。

首先认定精进的违品和断违品的方法，之后依之勤修，就能遣除精进的违缘。

亥一、明所治品分二：一、明懈怠　二、明懈怠之因

【今初】

金一、明懈怠

【不入道者略有二类：一、虽见能修而不趣入；二、怯弱不入，谓我岂能如是修习。】

不入道的情况略说有两类：一、虽然能修，但心不趣入；二、由于怯弱而不趣入，即心想：我怎么有能力这样修呢？

【虽尚有余能不能修未尝思择而不趣者，然此是说求解脱者，彼非此说。】

虽然还有不曾思择能否修持而不趣入的情况，但不属于此处所说范畴，此处是专门针对希求解脱者宣说的。

世人没有解脱之心，所以不会考虑自己能否修持，他们没有入道的动机，当然不会趣入修行。此处是针对内道修行人宣说的，因此不必涉及这种情况。

【初中有二：一、推延懈怠，谓念后时有暇能修；二、虽非如是，然于庸常诸下劣事，贪著覆蔽。】

“初”是指“虽然能修而不趣入”的情况，这也有两种情况：

一、推延懈怠，即认为“以后还有时间可以修持”。

二、虽然不拖延，但却贪著世俗的下劣事业，由于贪著而障蔽了行善的勇悍心。

“下劣事业”，包括世间各种不善业和无记业。比如：增加散乱的娱乐业——上网、观赏歌舞影视、打电子游戏等，增长贪欲的业——经商、炒股、阅读各种世间书籍，贪著这些就会导致懈怠。须知，行善不勇悍是懈怠，而对不善业和无记业勇悍精进也是懈怠。

为什么贪著下劣事业会障碍精进呢？因为二者所缘不同，贪是心缘可意境随逐耽著，而精进是缘善法勇悍。若心缘下劣事耽著难舍，则无法对善法勇悍，两者不能同时发起，亦即：心缘下劣事，就不能缘善法；缘下劣事重，缘善法就轻。所以，贪著下劣事必定无法精进。

【如《入行论》云：“说其所治品，懈怠耽恶事，自轻而退屈。”】

如《入行论》所说，精进有三种所治品：一、懈怠；二、耽著恶事；三、自轻而退怯。

小结：

障碍我们入道的情况有两类：一是自己能修而不趣入；二是以自轻、怯弱之心而不趣入。“能修而不趣入”中又有两种：一是推延懈怠，二是耽著恶事。因此，精进有三种违品——推延懈怠、耽著恶事和自轻怯弱。

金二、明懈怠之因

【能生懈怠之因者，谓诸懒惰、味著微乐、爱睡眠乐、不厌生死。】

能生起懈怠的因缘，即懒惰、耽著微小乐受、爱著睡眠乐受、不厌离生死。

【如云："懒惰受乐味，爱习近睡眠，不厌生死苦，当生诸懈怠。"】

如《入行论》所说：懒惰、耽著世间乐受、喜欢睡眠、不厌离生死诸苦，依靠这些因缘将会生起种种懈怠。

【有释前二句文，谓明如何生起之相。】

有些注释将前两句解释为：这是说明懈怠生起的相状，即若有懒惰、爱享受、贪睡眠等现象，就是生起了懈怠烦恼。

认定了懈怠之因后，应当精进断除，而要断除又需掌握方法。以下就学习断除懈怠的方法。

亥二、修断彼之方便分三：一、破除推延懈怠　二、破除贪著恶劣事业　三、破除退屈或自轻

【修断彼方便分三。】

金一、破除推延懈怠

【初破除推延懈怠者，略有三种，谓已得之身速当坏灭，命终之后堕诸恶趣，如此人身极难再得。】

破除推延懈怠的方法，略说有三种，即思惟：一、人身无常，很快就会失去；二、死后将堕入恶趣；三、这样的人身很难再获得。

【由修此三能除执为有暇懈怠，引发恒觉无暇之心。此三于前下士之时，已广宣说。】

通过思惟这三者，就能破除执著还有时间的推延懈怠，引发常常感觉没有闲暇的心（即觉得来日无多的紧迫感）。这三者在前面下士道时，已广泛宣说。

金二、破除贪著恶劣事业

【二、破除贪著恶劣事业者，应观正法是能出生现后无边喜乐之因，无义狂谈、掉等散乱，是能失坏现前大利，引发当来无义众苦无依之处，修习对治而正灭除。】

破除贪著恶劣事业，即应观察唯有正法是能出生今生和来世无边喜乐的因，而无意义的狂谈、掉动等散乱，是能失坏现前大利益、引发来世众多无义痛苦的来源。

了知贪著劣事的过患之后，即应努力修习对治法，灭除耽著恶劣事业的颠倒心。

【如云："弃妙喜正法，无边欢喜因，汝何故反喜，苦因散掉等。"】

"无边欢喜因"，即出生无边欢喜的来源——正法。

如《入行论》所说：正法是能出生无边欢喜的来源，为何你偏偏舍弃这殊胜的欢喜，反而耽著诸苦之因——愦闹、散乱、掉举等？不应欢喜，这些是苦因的缘故。

金三、破除退屈或自轻分三：一、略说　二、广说　三、摄义

【三、破除退屈或自轻者。】

木一、略说

【如是破除推延、耽恶事已，虽于正法能起勇悍，然非以此便为喜足，应于大乘精勤修学。故应除遣于彼怯弱，谓念如我何能修证。】

这样破除了推延和耽著恶事之后，虽然能对正法发起勇悍，但不能以此而满足，应对大乘精勤修学。所以应当遣除对菩萨行的怯弱心，即遣除认为“我怎么能修证”的自轻心理。

我们破除了推延和贪著恶事之后，内心会有很大的转变，不再拖延修法或者耽著睡眠、无义闲谈等，时时会有想修正法的欢喜心。然而，菩萨行的难度大、数量多而且极其广大，初发心者容易因此心生怯弱，故应进一步遣除对难行精进的违品。

按照《入行论》所说：菩萨修道时，内心必须要有无比的勇气，面对众多难行，应当发起不退屈的擐甲精进和勤积二资粮的加行精进；而且，正行时应以正知正念对于实修发起精进，身心要在调柔自在的状态中圆满菩萨行。

木二、广说分二：一、依寂天菩萨论典宣说　二、依龙猛菩萨论典宣说

水一、依寂天菩萨论典宣说分三：一、于所应得破除退屈　二、于能得方便破除退屈　三、于所安住修道处所破除怯弱

【此中分三：于所应得破除退屈；于能得方便破除退屈；于所安住修道处所破除怯弱。】

“破除退屈或自轻之理”又分为三部分：一、对于所得破除退屈；二、对于能得方便破除退屈；三、对于所安住的修道处所破除怯弱。

“所得”，是指断证圆满的佛果；“能得方便”，即能得佛果的方便——成佛的菩提道；“所安住修道处所”，指修习菩萨道的处所——生死轮回。

火一、于所应得破除退屈分三：一、破除退屈之必要　二、破除退屈之理　三、宣说生起怯弱之因

土一、破除退屈之必要

【所得佛者，谓是永尽一切过失，毕竟圆满一切功德，我修一德、断一过失且极艰难，故我岂能获如是果？】

所得之佛果是永断一切过失、究竟圆满一切功德的果位，而我要修一种功德、断一种过失尚且极其艰难，所以我怎么能获得这样的佛果?

【若实发起如此退怯，已舍发心，过患极重。设未实起，亦应从初灭不令起。】

如果内心真实生起了这样的退怯心，则是舍弃了菩提心，过患极其严重。假如没有真实生起，也应从最初就灭除，而不让生起。

理证：

对于修学证一切德、离一切过的佛果，菩萨最初即应遮止怯弱心，因为如果心生怯弱，认为“我如何能修如此广大的佛果”，则有舍菩提心的极大危险。

十二、破除退屈之理分二：一、所有众生皆当成佛，故应遮止怯弱　二、三世诸佛最初与自己相同而能成佛，故应遮止怯弱

一、所有众生皆当成佛，故应遮止怯弱

【破除道理者，应作是念策举其心：佛薄伽梵定量士夫，是谛语者、是实语者，不虚妄语、不颠倒语。彼尚记说蚊虻等类能证菩提，何况我今生在人中，身报贤善，有智慧力观择取舍。故我若能精进不废，何故不能证得菩提？】

破除退屈的道理，即应如是思惟而提起心力：量士夫佛陀是谛语者、实语者，不说妄语和颠倒语。佛陀尚且授记蚂蚁、蚊虫等类的细小旁生都能证得菩提，何况我现在生为人类，身报善妙，有智力观察抉择取舍。因此，我若能精进不舍，为何不能证得菩提？

【如云："不应自退怯，谓不证菩提，如来谛语者，作此谛实说，所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，彼发精进力，证无上菩提。况我生人中，能知利非利，不舍菩提行，何不证菩提？"】

如《入行论》说：不应自己退怯，认为自己无法成就菩提。如来是谛实语者，曾以谛实语说：所有的蚊虫、蜜蜂、昆虫、蛆等若发起精进力，尚且都能证得无上菩提，何况我生为人，贵为万物灵长，有智力明辨利益和非利益，若我修习菩提行精进不舍，为何不能证得菩提？

二、三世诸佛最初与自己相同而能成佛，故应遮止怯弱

【又于往昔过去诸佛及现在佛并未来佛，此等亦非先已成佛次修诸道，初惟如我，由渐升进而得成佛及当成佛。由如是思，破除怯弱。】

往昔过去诸佛、现在诸佛和未来诸佛，也不是先成佛之后再修菩萨道。他们最初唯像我一样，也是由逐渐进步而得以成佛和将成佛的。由这样思惟，去除怯弱之心。

【《宝云经》云："菩萨应念所有如来应正等觉，谓诸已现等觉、今现等觉、当现等觉，此等皆以如是方便、如是修道、如是精进，已现等觉、今现等觉、当现等觉。"】

《宝云经》说：菩萨应当忆念所有已经现前正觉、正现前正觉、将现前正觉的佛陀，都是依靠如是的方便、如是的修道、如是的精进，而已经现前正觉、正现前正觉、将现前正觉。

【乃至说云："此诸如来亦非皆是成如来已而现等觉，故我亦当于其无上正等菩提而现等觉，我亦应发共同一切有情精进、普缘一切有情精进，如是如是策励寻求。"】

"发起共同一切有情精进"：世人、声缘、菩萨有何种精进，自己也发起如是的精进。"发起普缘一切有情精进"：发起普缘一切有情、为其成办利乐的精进。

乃至说：诸佛也不是成佛之后才现前正觉的，因此我也应对无上菩提现前正等觉，我也应发起与一切有情共同的精进、普缘一切有情的精进，如是如是策励寻求。

【《无边功德赞》云："虽诸已得善逝位，亦曾堕诸极下处，佛堕险时不自轻，不应自轻壮[21]亦怯。"】

《无边功德赞》说：虽然诸佛现在已证得了佛果，但是彼等也曾堕在恶趣深渊之中，然而佛堕险处时，并没有自轻。同样，我们也不应看轻自己，倘若自轻，即便是壮士也会胆怯。

丑三、宣说生起怯弱之因

【生此怯弱，是由善知诸佛功德无有边际，果随因行，故修道时，须无量门引发功德，及无量门灭除过失，次观自身而生怯弱。】

"果随因行"：果是随着因走，因怎么样，果就怎么样。所以，要得到圆满的果，因地就一定要圆满。

---

[21] 壮：壮士，可能是指具有信心、福慧，修行很不错的人。

生起这种怯弱心，是因为了解到佛的功德无边无际，果又唯一随因而行，故因地修道时，必须通过无量途径引发功德、灭除过失，所以再反观自己的身心状况时，就会心生怯弱。

【若谓诸佛无量功德，于修行时，仅由专恳修学一分微少功德即能成就，于道生此颠倒了解，则于现在全无所怯。】

如果认为修行时，只要专一恳切地修学一分微少功德，便能成就诸佛的无量功德，对道生起了这种颠倒的理解，那么现在就会毫无怯弱。

【然此非是贤善之相，是于修道之理未获定解，或虽少有散涣了解，然皆未曾亲切修持，总觉容易障覆所致。】

但是，这种无怯弱的心并不是好现象，因为这是对于修道之理没有获得定解，或者虽有少许泛泛的了解，但都未曾亲自修持，总觉得容易，以这种心理障蔽而导致的。

【若至实行，虽略显示道之首尾粗概次第满分之体，生恐惧云“若须如是，谁复能修”而舍弃故。】

“道之首尾”，即菩提道从最初一步到最后一步。“粗概次第满分之体”，即大概的、次第完整的道体。

彼等到了实修时，虽然只是粗略显示菩提道从头到尾大概的次第、支分圆满的体性，他也会立即心生恐惧说：如果必须这样，

谁还能修？由此而舍弃。

【霞惹瓦亦云："未曾实行诸菩萨行，如看射箭，总觉甚易，全无怯弱。现在之法无完善者，故不致到怯弱自轻之地；若善圆满，恐必多起怯惧自轻。"】

霞惹瓦也说：没有实践过菩萨行的人，就像在一旁观看射箭，总觉得很容易，心里一点也不怯弱。现在所学的法还不完善，所以不至于到怯弱自轻的地步；如果法完善圆满，多数人恐怕会生起怯弱、自轻的心。

佛法如果只是泛泛而谈，或者只是片面了解，一般人都会自命不凡，认为修行很容易。然而，一旦要具体落实在修行上，严格要求每一步修心所应达到的量，这时再将自己的身心状态一一对照前后完整的修心次第，恐怕一般人的英雄气概立即会荡然无存。

即便是一般善人的标准，若具体严格地制定出来，多数人都会认为要求太高，根本做不到，何况是要实践菩萨行，事事都要舍己为人，这件事说来容易，做起来却很难。没有承担责任时，谁都说得轻飘，但真正要负责时，姑且不说为了无量众生而长劫修行，即便只是付出一个月，也不一定愿意。

【此言极实。】

宗大师说：霞惹瓦这番话说得非常真切实在。

火二、于能得方便破除退屈分二：一、破除认为不能布施手足等的怯退 二、由断疑而破除对施身怯退

【于能得方便破除怯退者。】

“能得方便”，即能得佛果的方便——六度万行。

土一、破除认为不能布施手足等的怯退

【谓念成佛须舍手足等，我不能尔。】

有人想：若要成佛就必须施舍手足等，这种难行我做不到。

下面以理遮止这种怯退。

【如此之苦应须堪忍：即不修行自任运住，流转生死，亦曾多受斫裂刺烧此等大苦，不可说数，然亦未能成办自利。为求菩提难行之苦，较其前苦尚无一分，然能成办自他大利。】

这样的苦应当安忍，理由是：即便我们不修行、放任而住，在流转生死的过程中，也曾无数次遭受砍斫、割裂、刺痛、灼烧等大苦，却没有为自己成办任何利益。如今，为了求证菩提的难行之苦还不如前苦的一分，却能成办自己和一切众生的大利益。

通过以上校量可知，修行人应当安忍求道的辛苦。

【如云：“若谓舍手等，是我所怖畏，是未察轻重，愚故自恐怖。”】

如果说：修大乘道必须施舍手足、头目等，这样的难行令我

怖畏。

答：这是由于没有观察苦的轻重差别、对于利害取舍愚痴，才会让你感到恐怖。

【“无量俱胝劫，曾多受割截，刺烧及解裂，然未证菩提。”】

试想：无始以来转生恶趣时，在无量劫中，曾多次遭受刀割、砍截、剑刺、火烧、肢解分裂等大苦，将来仍需无数次感受此等大苦；然而这样毫无意义地受苦，并没有成为成就菩提的因。

【“我今修菩提，此苦有分齐[22]，为除腹内病，如受割身苦。”】

思惟恶趣大苦之后，再比较：如今我修行无上菩提的难行之苦，比前者时间短、程度轻，而且此苦是有限量的，容易忍受。好比为了遣除病苦，理应忍受开刀的疼痛。

【“诸医以小苦，能治令病愈，故为除众苦，小苦应堪忍。”】

许多医生用苦药、针灸、烧烤等方法来治病，以小苦遣除大病苦。所以，为了遣除轮回无量诸苦，理应忍受菩提难行的小苦，因为以此便能寂灭自他无量的大苦。

《华严经》说：“汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，今求菩提具禁戒，由禁于此摧诸欲。汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，

[22] 有分齐：有限量。

未能承事恒沙佛，未从佛闻如是语。（你应当忆念自己曾经为了追求五欲，无义空耗了此身之前的所有身体，而未摄取任何实义。今天为了求证菩提，应当具足禁戒，通过止恶行善摧毁诸欲。你应当忆念自己曾经为了追求五欲，无义空耗了此身之前的所有身体，而未能以此身承事恒沙诸佛，未曾依止诸佛听闻如是法语。）”所以，为了摄取大义，应忍受修行的辛苦。

《集学论》也说：无始以来流转轮回，我们都未曾学修菩萨行，虽然感受了难以言表、无法思量的无量大苦，但对自他却未成办任何究竟利益，因此利益极小。相比之下，虽然为了证得菩提而行持难行，但在得地之后，难行之苦很微少，却能以此获得如海般的佛果功德，因此意义极大。

十二、由断疑而破除对施身怯退

【又舍身者，初怖畏时非可即舍，先于布施渐次学习，至于自身全无贪著，大悲心力开发之时，若有大利方可施舍，故正舍时全无难行。】

而且，最初心中仍有怖畏时，不可冒然施身，应先对布施渐次串习，到了对身体毫不贪著、大悲心力已经开发时，如果有大利益，才可以施舍。因此，到了真正施身时，完全没有困难。

【如云：“如此治疗法，胜医且不用，以柔和仪轨，治无量大病。”】

“柔和仪轨”，即依安乐道获得安乐果的方便。因为是远离纵情享乐边和苦行折磨边的中道，并非粗暴的方法，故称为“柔和”。

如云：像剖腹、截肢、放疗等粗猛的疗法，大医王佛陀教导我们修菩提之因时，并没有如此设立，而是教导我们以柔和仪轨来治疗无量的烦恼大病，因此不必对难行怖畏。

问：最后还是要布施自己的身体，不还是难行吗？

答：没有这种过失，因为只要按方法逐渐串习，最后不难行持。

【“导师先令行，惠施蔬菜等，习此故而后，自肉渐能施。”】

在未串习过布施的最初阶段，大师佛陀先让我们布施蔬菜等物质，等到施舍这些不觉困难时，再行难度较大的布施。这样逐渐串习，让舍心扩大、增长，最后连自己的身肉都能轻松地布施。

【“若时于自身，觉如诸菜叶，尔时舍肉等，于此有何难？”】

这是说，施身有时间上的界限。

布施串习到最后，施身感觉如施菜叶一般时，就可以直接施舍身肉等。在此之前，仅仅以意乐施身就足够了，因此施身并没有什么难行的。

【是故有说波罗蜜乘须舍身命故生逼恼，是难作道。今此教典善为破除，谓于发生难行想时不须即舍，如与菜等极易舍时，方可舍故。】

所以，有人说：显宗波罗蜜多乘必须施舍身命的缘故，让身心遭受很大的逼恼，这是难行道。现在《入行论》对此善加破斥

说：在对施身仍会生起难行想的阶段，不必立即施舍，到了如施菜叶般容易时，才可舍身，因此波罗蜜多乘并不是难行道。

小结：

一般人为了病愈的暂时安乐，都能忍受针灸、开刀等粗猛的疗法，现在为了成办究竟安乐的佛果，修行时稍受些苦，理应忍受。况且，佛并没有让我们行持难以忍受的苦行，而是教人以柔和的方法消除烦恼障和所知障。

从阶段上观察，佛陀并未让我们最初就做力所难及的事，故佛从未开许初学者直接施舍身肉，而是说，当布施的善心已经能胜伏贪著身体的心，不需造作便能发起坚固大心，施身如施菜叶般容易时，才可以直接施身。因此，对于这样稳妥、善巧的成佛之道，根本不必怯弱、退缩。

火三、于所安住修道处所破除怯弱

【于所安住修道处所破除怯弱者，谓念成佛须于生死受无量生，尔时生死众苦逼恼，故我不能修如是行。】

对于所安住的修道处所（生死轮回）破除怯弱：

怯弱者心想：若要成佛，就必须在生死中受生无数次，期间要遭受生死众苦的逼恼，因此我不堪修这样的菩萨行。

对治这种怯弱的方法是：

【应如是思：菩萨由其已断诸恶，以因遮故，必不能生苦受之果；坚

固通达生死如幻，悉无自性，故心无苦，若其身心安乐增盛，虽处生死无厌患义。】

应当这样思惟：菩萨由于断除了恶业，已遮止了苦因的缘故，必定不会产生苦报；而且，菩萨坚固通达生死犹如幻事，全无自性，所以内心没有忧苦。如果身心只会增长安乐，则即使处于生死之中，也没有任何可厌患的。

【如云："断恶故无苦，善巧故无忧，谓由邪分别，罪恶害身心。福令身安乐，智故心亦安，利他处生死，悲者何所厌？"】

前六句是能立的理由，后两句是所立的结论。

"断恶故无苦，善巧故无忧"：大悲意乐清净的菩萨布施身体时，由于已断除三门恶业的缘故，身无痛苦；由于施身的时机极为善巧的缘故，内心也没有忧恼。

进一步解释身心无苦忧的原因——"谓由邪分别，罪恶害身心，福令身安乐，智故心亦安"：由于耽著我和我所的邪分别而损害心，由于杀盗淫等罪业而损害身。菩萨行持波罗蜜多，以广大的福德力（远离了罪业），唯一令身安乐；又以智慧通达取舍之处和空性（远离了邪分别），内心如常啼菩萨一样安乐。总之，邪分别和罪业是让身心受苦的主因，而菩萨悲智双运，远离了邪分别和罪业，所以身心恒时安乐。

"利他处生死，悲者何所厌？"：因此，菩萨以大悲心为了利他而多劫安住于轮回中，并无可厌离之处（因为无苦唯乐，没有令

生厌离的因)。

【又云:“故遍除疲厌,骑菩提心马,从乐而趣乐,有智谁退屈?”】

“遍除疲厌”是菩提心的功能,菩提心能完全遣除身心的疲厌。

所以,菩提心能无余遣除身心的疲厌,骑上菩提心的骏马,从身心安乐的大道直奔大安乐的果地,有智者谁会因此退屈呢?

小结:

若无善巧方便,则虽在轮回中受尽各种苦恼,也无法成办任何利益。相反,菩萨安住资粮道时,获得禅定正行,就能断除罪业而不受痛苦,因为断除了苦因,必定不感苦果。况且,菩萨以修持二种菩提心的力量,身心无苦并且增长安乐。因此,对于所安住的修道处所——轮回,不必心生怯弱。

水二、依龙猛菩萨论典宣说分二:一、遮止对时间久远心生怯弱　二、遮止对圆满无边资粮心生怯弱

火一、遮止对时间久远心生怯弱

【如是虽延无量时劫不应怯弱,惟时长久非厌因故,谓苦极重,虽时短促亦生厌离,无苦安乐时虽久远,无所厌故。】

即使需延长无量时劫,也不应心生怯弱,因为仅仅“时间久远”并不是让心厌患的原因,即:若痛苦深重,即便时间短暂也会让心厌离;没有痛苦只有安乐,即使时间漫长,也没有可厌之处。

这是从因果上观察：苦是令心厌离的因，因此痛苦深重时，时间即便短暂也难以忍受；安乐不是令心厌离的因，所以时间再长也不会令心厌离。因此，不必对长劫行菩萨道心生怯弱，反而应欢喜地发愿“世世常行菩萨道”。

【《宝鬘论》云：“重苦虽时短，难忍况久远，无苦而安乐，无边时何害？”】

《宝鬘论》说：凡夫身心遭受重苦折磨时，即便时间短暂也难以忍受，更何况时间久远。菩萨的身心没有苦受而只有安乐，在无量时劫中何来痛苦损害？菩萨在无边时劫中,身心纯是喜乐，不会遭受任何苦害。

那么，菩萨内心是否毫无逼恼呢？

【“此中身无苦，意苦从何有？惟悲世间苦，由此而久住。”】

此中菩萨既然远离了身体的痛苦,则意苦又从何产生呢？（身体无苦，意苦也就无从产生。）菩萨见到众生生死流转的无量大苦，由大悲心驱使，而不舍世间长劫住于轮回中。

【“故谓佛久远，智者无退屈，为尽过集德，恒勤修资粮。”】

因此，智者不会以成佛道路时间久远而心生退屈。为了一一断尽相续中的过失，并修集所有功德，也不应懈怠，而应恒时不断地勤修福慧资粮。

火二、遮止对圆满无边资粮心生怯弱

【又念成佛必须圆满无边资粮，此极难作，故我不能。】

有人又想：成就佛果必须圆满无边的资粮，这是很难做到的，我无法成办。

【亦莫怯退。若为利益无边有情、求证诸佛无边功德而为发起，住无量劫欣乐修集无边资粮而受律仪，则于一切若睡未睡、心散不散乃至有此律仪之时，福恒增长，量等虚空，故无边资粮非难圆满。】

对此，也不必怯弱退缩。如果为了利益无边有情、希求证得诸佛的无边功德而发起愿菩提心，即心想“我愿在无量劫中修集无边资粮”而受持律仪，则在任何时候，不论睡眠或未睡眠、心散乱或不散乱，乃至有此律仪期间，福德恒时增长而且福德之量等同虚空。因此，无边资粮并不难圆满。

为什么成佛所需的无边资粮不难圆满？

因为：从发菩提心、受菩萨戒开始，在律仪未失坏期间，福德将会恒时增长而且量等虚空，即从时间上来说，刹那刹那增长福德，就量而言，每次生起的福德如虚空般广大。

如此刹那不断地增长，而且又是量等虚空地增长，当然不难圆满无边资粮。

又问：为什么能让福德恒时增长、量等虚空呢？

因为发菩提心、受菩萨戒是发起广大无尽的弘大誓愿，所受律仪又是尽未来际相续不断，亦即为利益无边有情、誓证诸佛无

边功德，菩萨发起广如虚空、尽未来际的大愿“我愿在无量劫中安住轮回，修集无边资粮”。由于誓愿如此广大、律仪如此相续，福德自然念念增长、量等虚空。如是受持律仪，缘起丝毫不会空耗，这是由心的甚深缘起所决定的。

“虚空非大，心王为大；金刚非坚，愿力最坚。”心王大故，福德等虚空；愿力坚故，福德恒增长。因此，《入行论》中说：“佛于多劫深思惟，见此觉心最饶益。”

【即前论云：“如一切诸方，地水火风空，无边如是说，有情亦无边。”】

此即《宝鬘论》所说：就像所有方位的地水火风空无有边际，有情的数量也无有边际。

【“菩萨普悲愍，此无边有情，欲度诸苦厄，安立于佛位。”】

菩萨缘无边有情发大悲悯心，立誓要让无量众生脱离苦难，将彼等安立在佛果的安乐中。

【“如是坚住者，从正受戒已，随其眠不眠，及放逸而住，如有情无边，恒集无边福，无边福非难，证无边德佛。”】

菩萨如此坚定不移地安住誓愿，从受持菩提心戒开始，不论睡眠还是醒觉或者放逸，如同有情的数量无有边际，菩萨也恒时集聚无边福德，如此积累无边福德并不困难，以此将证得无边功德之佛果。

以上宣说“四无边”——大种无边、有情无边、因地的福资粮无边、果地的佛功德无边。

无论从东西南北哪个方向，都可以无边无际地延伸，在这十方无边无际的世界中，地水火风空也无边无际，如是有情的数量也无有边际，有情的苦难也无有边际。如果心缘无边有情的无量苦厄，发起强烈的悲心、菩提心，由此受持菩萨戒，就能恒时积集无边的福德资粮。由于因地能积累无边的福德资粮，所以并不难成就佛果的无边功德。

【“若住无量时，为无量有情，求无量菩提，而修无量善，菩提虽无量，以此四无量，资粮非久远，如何不得证？”】

如果是安住无量时劫、为了无量有情、求证无量菩提而修集无量善根，那么，虽然成佛必须圆满无边资粮，但以这四个无量不需太久便能圆满资粮，为何不能证得菩提呢？

以上讲了四个无量——时间无量、有情无量、菩提无量、善根无量，即安住的是无量时间、所为的是无量有情、求证的是无量菩提功德、修持的是二资粮所摄的无量善根，以这种方式修广大行，便能迅速圆满资粮，不难证得菩提。

木三、摄义

【是故若由最极猛利大慈大悲及菩提心冲动其意，为利有情愿于短时速成佛者，极为希有。】

所以，如果由最极猛利的大慈大悲和菩提心发动自心，为利有情而发愿短期内速疾成佛，这是极为稀有的。（由于猛利的悲心和菩提心，而真实发起速疾成佛的誓愿，再加上金刚乘不共的善巧方便，才有密宗速疾成佛之道。）

【然若未近此之方隅，仅由见于极长时劫，须正修学无边诸行及多难行，便作是念“谁能如是”，故妄说云求速近道。此于愿心间接损害、正损行心，令大乘种渐趣劣弱，故于成佛反极遥远。】

但是，如果没有接近这方面，只是因为见到必须在极长时劫中修学无边诸行和极多难行，就心想：谁能这样做呢？因此虚假地说要寻求更快速的捷径。如此间接损害了愿心，直接损坏行心，而使自己的大乘种性逐渐趣于下劣羸弱，因此反而距离成佛极其遥远。

此段宣说了对于菩萨行时间久远、学处无边、众生难度、六度难行等，心中回避不愿承担的心态。其实，发菩提心就是荷担度一切有情成佛的重担，放弃了发心重担，就会损害菩提心；而菩提心是成佛的种子，种子功能若被消减，当然就离佛果越来越远。

而且，本论在讲仪轨受法时说：“如是以佛菩萨知识为证，立彼等前立大誓愿：未度有情令度脱等。次见有情数类繁多，行为暴恶，或见长久须经多劫励力修行，或见二种资粮、无边难行皆须修学，为怯弱缘，若更舍置发心重担，较别解脱他胜之罪，尤

为重大。”所以，舍弃发心重担，罪过比别解脱的他胜罪还严重。

【以与龙猛、无著抉择如来密意、最极增长菩提心力所有道理极相违故。】

因为这与龙猛、无著菩萨抉择如来密意、最极增长菩提心力量的道理极其相违。所以，这是背道而驰的做法，只会减弱菩提心的力量。

大乘分有龙猛甚深见和无著广大行二大车轨。龙猛菩萨的《宝鬘论》和无著菩萨的《菩萨地》等中，都抉择了佛陀的密意，开示这一最大量增长菩提心力量的秘密。我们的修行若与二大车开示的道理相违，那么是增长或损减大乘善根呢？是否南辕北辙、愈趋愈远呢？

【如是若仅怯弱而住，全无所益，反渐怯劣，故应善知诸能修证菩提方便，策举其心，则办诸利如在掌内。】

面对浩瀚如海的菩萨万行，如果只是让自己消极地停滞于怯弱的心态中，则不仅没有任何利益，反而让自己逐渐怯弱羸劣。所以，首先应主动了解修证菩提的方法，然后提起心力，则成办诸利就如握在手中一样容易。

【如《本生论》云：“怯弱无益脱[23]匮乏，是故不应徒忧恼，若依能办利聪睿，虽极难事亦易脱。”】

---

[23] 原文“悦”应改成“脱”。

“匮乏”是指功德法财、道果成就的贫乏。

如《本生论》说：怯弱对我们毫无利益，它并不能让我们脱离匮乏，所以不必无意义地忧恼。如果依靠能成办义利的聪睿，哪怕极其困难的事，也很容易从中解脱。

【“故莫恐怖莫忧恼，如其方便办所作，智者威坚而策举，办一切利如在掌。”】

因此，不必恐慌，不必忧恼，只要按照正确的方法成办所作。通达方法的智者不畏艰难、意志坚定，鞭策自己振奋心力，如是成办一切义利如握掌中。

【圣者无著数数说为当具二事：一、虽善了知于广大法学习道理，应无怯弱；二、于下劣功德，不应喜足。】

圣者无著菩萨反复强调说，应当具备两点：一、虽已了知如何学习广大法藏的道理，但内心不应怯弱；二、不应对下劣功德感到满足，即不应得少为足。

《菩萨地》说：“若诸菩萨闻说种种最极广大、最极甚深、不可思议、不可度量菩萨精进，不自轻蔑，心不怯弱，不于所有少分下劣差别证中，而生喜足，不求上进，是名菩萨不退弱精进。”

【然现在人若生少分相似功德，或生少分真实功德，便觉已进极大道位，计惟修此便为满足。若为智者知道扼要，依于教理善为开晓，谓此虽

是一分功德，然惟以此全无所至。果能了解，意必怯退。】

但是，现在人生起少分相似或真实功德，便感觉自己进证了很高的道位，认为只要修这一点就足够了。如果有智者了知圣道的扼要，按照教理开导他说：这虽然是一分功德，但仅凭这一点哪里也到不了（依靠这少分功德不会有任何成就，无法证入五道十地任何道位）。果真能够了解这一点，内心必会怯弱、退屈。

【是故能于一分功德不执为足，更求上胜，及知须学无边学处而无怯弱，极为稀少。】

因此，既能不满足于一分功德而更求上进，又能在了知必须修学无边学处之后心不怯弱，这样的人极为罕见。

以上讲了大乘菩萨应当具有无厌足和无怯弱的勇悍，这也是本师释迦牟尼佛的言教。

佛在《六波罗蜜多经》中对慈氏菩萨说，在听到众生无边际、佛果功德无边际时，不仅不应怯弱，反而要发起猛利誓愿，永无疲厌地取证。

佛说："譬如有一位菩萨寿命无量，他往东方走过了无量三千大千世界，让所经国土的每一位有情都得证大涅槃，并在无量阿僧祇劫中如此广度众生。在我看来，此菩萨所度化的众生如指甲上的土那么少，而东方世界未被度化的众生，如大地土那么多。南西北方、四维上下的世界，也是如此。即使有情这样无量无边，菩萨也没有厌舍、退转之心，始终一如既往地精进不息。

菩萨若能发起这样的大愿，就能毫无困难地修集菩提资粮，三界中的一切智慧、福德、尊贵、自在，不必勤作自然全部获得。”

这段是说，菩萨若能发起“众生无边誓愿度”的大心，身心无比振奋，则任修何法都无所畏惧。因为能完全放下自己，发愿尽未来际献身于利益众生，由此也就能无勤获得所有的智慧、福德、尊贵、自在。

佛又告诉慈氏:“菩萨摩诃萨！十方世界过去、现在、未来的众生，有学无学的圣者和辟支佛，总集他们勤修的功德，也不及如来一毫毛功德的百千万分之一。这一一毛端都是从如来无量功德出生，合集如来身中一切毛端的功德，才能成就如来一根头发的功德。如来有八万四千根头发，一一都具有如是功德，合集此等功德，才成就如来的一个随好。如来又有八十种随好，合集此等功德，才成就如来的一种妙相。如来又有三十二相，其功德总和的百千倍，成就如来的眉间白毫相。白毫相圆满，宛转右旋，明净鲜白，在黑夜宛如明星般闪亮。舒展开来，上照色界天，收卷起来，又恢复如初，安住眉间。

这一白毫相功德的百千倍，成就佛顶肉髻相。肉髻功德的一千倍，仍不及如来梵音声相的功德。如来梵音下可无碍传到阿鼻地狱，上能传至色究竟天。以上无量无边的功德，都是由如来的大悲所化现。

这样的化身是由无量功德修集而成，无法言喻，没有任何事物可以相比。化身功德的一千倍，成就佛的报身；报身功德的百

千万倍，成就佛的法身。这种功德之量，以心识无法测知。

如果有人听到佛的无边功德，不惊、不怖、不畏，当知此人成就精进波罗蜜多。应发如是大心：我已见到佛身的无量福德聚，我也誓证佛果无边功德，为此勤行精进、不顾惜身命。为利一切有情，纵然要在无量劫中感受恶趣大苦，我也心无忧悔，愿让一切众生都圆满成就六波罗蜜多，得成无上菩提。”

此段是从人天众生，声缘圣者，如来化、报、法三身功德的层层较量，而显示出佛果功德浩瀚如海。如果我们稍修些许功德，就以少为足、不求上进，则完全违背了“佛道无上誓愿成”的誓言。若不遣除这种以少为足的心理，则会让大乘种性的力量日益消弱，最终口中虽然说大乘，事实上已沦为小乘。

佛又宣说如来的智慧之量：“比如，舍利弗在声闻众中智慧第一。南洲方圆七千由旬，东洲方圆八千由旬，西洲方圆九千由旬，北洲方圆一万由旬。须弥山浸在水中八万由旬，高出水面八万由旬，四面也各有八万由旬。山王外又有七重金山，八大海水围绕，最外边有大铁围山。现在将所有四大部洲、各大山王都做成纸张，八大海水化为墨汁，一切草木取来做笔，所有人天众生在一劫中不断书写，仍不能描述舍利弗智慧的十六分之一。

三千大千世界所有众生的智慧合集起来与舍利弗相等，而大菩萨了达布施波罗蜜多的所有智慧，又较此功德超胜一百倍；三千大千世界所有众生都具有布施波罗蜜多的智慧，又不如一位大菩萨所获净戒波罗蜜多的智慧。如此一直类比到般若波罗蜜多。

三千大千世界的众生都具有六波罗蜜多的智慧，仍不如一位初地菩萨所获得的智慧。如此从初地到十地，智慧之量一直成倍增长。十地菩萨所获得的智慧，和你补处菩萨的智慧相比，又不及百千分之一。”

这时，慈氏菩萨心想：佛今天在大众中对我如此称赞，让我深生颤栗。

佛告诉菩萨：“善男子，请谛听！如果大千世界中的众生智慧都如慈氏，这些菩萨在菩提树下坐道场，降伏魔军即将成佛，彼等智慧的总和仍不及佛陀智慧的百千万分之一。

慈氏！你要知道，如来的智慧甚深无量，不可思议，这并非比喻所能衡量。若有菩萨听到诸佛的甚深智慧，不惊、不怖、不畏，此菩萨应备加精进来成就波罗蜜多。懈怠者尚且不能成办世间小善，何况成就如来大智慧到彼岸，救度尽虚空界的一切众生！”

大乘菩萨的目标是求证诸佛甚深智慧。若有大心求证极果，就不会以人天福报、声缘果位或者一到十地之功德为满足。再者，虽然听到诸佛的无边功德，而发起求证之心，但没有精进，世间小事尚且无法成办，何况现证无上菩提。所以佛劝导菩萨应备加精进来成就波罗蜜多。

有一则关于这一世的观音上师——嘉瓦仁波切的故事。他的住处有一尊观世音菩萨像，是从尼泊尔某地迎请来的。

当这尊观音像被迎请来，正准备供养给嘉瓦仁波切时，圣像开口对仁波切说：“要勤行精进行，为了教法和众生的慧命，不应

懈怠。基于你所具身心的两种力量，去圆满教法和众生的义利，祈愿你能圆满精进波罗蜜多。”

这是观世音菩萨和嘉瓦仁波切见面的缘起，劝请嘉瓦仁波切能对教法和众生一一精进。

以上讲述了诸佛菩萨的教言，目的是要提醒大家：大乘的根本在于菩提心誓言，此誓言落实和圆满的关键在于精进行，精进行又要有大无畏的精神和不以少为足的志气。对大乘菩萨来说，此如心脏般重要，若无大志气，欲修大乘也只是妄谈而已。

戊二、修积顺缘护助资粮分四：一、发胜解力　二、发坚固力　三、发欢喜力　四、暂止息力

【第二，积集顺缘护助资粮[24]分四：一、发胜解力；二、发坚固力；三、发欢喜力；四、暂止息力。】

亥一、发胜解力分三：一、胜解的体相　二、生起胜解的必要　三、如何生起胜解

【今初】

金一、胜解的体相

【诸论中说，欲为进依。】

许多论典中说，“欲为精进的所依”。

《瑜伽师地论》、《辨中边论》、《入阿毗达磨论》、《显扬圣教论》、《成唯识论》、《集论》、《广五蕴论》等论典中，都说欲是精

[24] 护助资粮：护持、助长精进的资粮。

进的所依，以欲能发起精进。

【此中胜解即是欲乐。】

此处“胜解”就是指欲乐。

缘一个所爱乐的法，内心希求的状态，即是胜解（欲乐）。其作用是直接引生精进心所，即胜解之果为精进。因此，大乘精进的所依或根本，就是对于大乘法强有力的胜解。

《显扬圣教论》说：“欲者，谓于所乐境，希望为体，勤依为业。如经说：‘欲为一切诸法根本。’”（欲是对于所爱乐的境内心希望，其作用是成为精进的所依。如佛在经中说：“欲是一切诸法的根本。”）《瑜伽师地论》中说：“欲云何？谓于彼彼境界，随趣希乐。欲作何业？谓生勤励为业。”（“欲”就是对于彼彼境界，内心向往希求。“欲”的作业是引发精勤。）

金二、生起胜解的必要

【须发此者，如云：“我从昔至今，于法离胜解，感如此困乏，故谁弃法解，佛说一切善，根本为胜解。”】

引发胜解的必要，即如《入行论》所说：我从无始到现在，未曾对正法生起胜解，才感得于生死中这般困乏。因此，智者谁会舍弃对法的胜解？若想摆脱衰损，则须对法生起胜解。佛陀在《月灯经》中说：“一切善法都依靠胜解。”

不远离对法的胜解极为重要，因为一切善法的根本是胜解或

欲乐，若无胜解便会现前生死的衰损。

以上讲述了引生胜解的必要。从反面观察，因为远离了胜解而导致无始至今在功德法财上极其匮乏、衰损。从正面观察，若发起胜解，以胜解力便能勇猛修善，现前一切世间、出世间的圆满。

若配合三士道解释，即：若对断恶行善没有欲乐，则不会精进取舍善恶，而欠缺受生人天道的因，导致堕于恶趣的衰损中；若对解脱生死没有欲乐（出离心），则不能勤修解脱道，从而困在生死轮回的衰损中；若对成佛、度众生没有欲乐（菩提心），则不能勤修菩萨行，而困在唯求自利的衰损中。反之，若有这三种欲，便能依次成就人天善法、解脱善法和菩萨善法。所以佛说“一切善法的根本为胜解”。

金三、如何生起胜解分三：一、思惟业果能引发胜解的理由　二、修习业果而引生胜解之方法　三、劝勉自己精进

【胜解如何而起者，如云：“又此之根本，恒修异熟果。”此说修习从黑白业生爱、非爱诸果[25]道理。】

胜解如何生起呢？方法是思惟业果，如《入行论》说：“于法胜解的根本，是恒时思惟善恶业，及其各自的异熟果。”这是说，修习“从黑业和白业分别出生非爱诸果和可爱诸果”的道理。

若对业果没有获得定解，则对任何法也无法获得诸佛欢喜的定解，故应精勤修习业果。

---

[25] 诸果：异熟果、等流果、增上果等。

木一、思惟业果能引发胜解的理由

【诸论又说信为欲依，以从二种深忍之信，能引取舍二种欲故。】

“深忍信”：深深忍可于心而无法改变的信心，也叫胜解信。

诸论典中除了说“欲为进依”之外，还说“信为欲依”，即由对黑白业果的深忍信能引生取舍两种欲（依靠对黑业果的深忍信，能引生舍弃黑业、黑业果的欲；依靠对白业果的深忍信，能引生求取白业、白业果的欲），所以说思惟业果能生胜解。

木二、修习业果而引生胜解之方法

【此是思惟诸总业果，及特思惟诸菩萨行所有胜利，及越诸行所有过患诸因果等。】

这是思惟总的诸业果，以及特别思惟菩萨行的利益和违越诸行的过患各种因果等。

此处再次说到，对业果的胜解信是一切佛法的所依。下士道修习业果是上士道极为重要的基础。

现代人对因果的信心薄弱，故其所谓的精进，大多也只是“泡沫精进”。说是学习高法，口口声声不用执著，但究其实质，只是想在轮回里舒服地生活。这是放任自己的习气，强化我爱执，哪里有大乘精进的内涵？就连米拉日巴尊者也是因为对业果生起胜解信，才能历经千辛万苦、百折不挠而即身成佛，我们对业果又岂能轻忽，而不求胜信解呢？

以下归纳上述内容。

上述重点是要我们认识五个法——善法、精进、欲乐、信心、思惟业果之间的关系，即：一切善法从精进生，精进从欲乐生，欲乐从深忍信生，深忍信从思惟黑白业果生。弥勒菩萨在《辨中边论》中说："为断除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。"论中所开示的，就是这一修行法则。由此可见，欲乐或胜解是依靠反复思惟业果而生起的。

木三、劝勉自己精进

【如是胜解大乘，入大乘门即是誓除自他一切过失，誓引自他一一功德。然一一过及其习气究竟清净，一一功德毕竟圆满，必须经历多劫修习，不见我有净除过失、引发功德一分精进，我实徒耗有暇之身。如是思惟自行策发。】

如是胜解大乘，然后思惟："大乘的入门是发菩提心，即誓愿净除自他所有的过失，引生自他的一一功德。然而，要让一一过失及其习气究竟清净，让一一功德究竟圆满，必须经历多劫的勤修，但现在却不见我有一分除过引德的精进，我真是无意义地浪费暇满人身！"这样思惟而鞭策自己。

"誓除自他一切过失，誓引自他一一功德"，这是说菩提心的具体内容。发菩提心就是立誓让自他成佛，而佛果又是障无不尽、德无不圆，因此发菩提心是发誓由自己来遣除自他的一切过失、引发自他的一切功德。

【如云：“我应除自他，无量诸过失，然尽一一过，须经诸劫海，未见我有此，断过精进分，堕无量苦处，我心何不裂？”】

如《入行论》说：自他的无量过失，我都应当一一遣除，因为我初发心时立下了这样的誓言。然而，遣除其中每一种过失，都要经历如海的时劫，却不见我有一分断除过失的精进，若不加以对治，最后一定会堕入无量痛苦的恶趣深渊。想到此处，我的心为何不碎裂呢？我的心实在太坚硬了！

【“我应勤引发，自他众功德，然修一一德，须历经劫海，我终未能起，修此德[26]一分，我将难得身，空弃实奇哉。”】

同样，自他解脱及一切种智的众多功德，我都应当精勤引发，因为我初发心时就立下了这样的誓言。然而，成就每一分功德都需在如海时劫中精勤积资，但我始终未能成办一种功德的一分正因。人身如此难得，我却无意义地荒废，这实在很荒唐。

总之，一遍又一遍地思惟善业的利益和不善业的过患，就能生起对因果的深忍信。

实际上，三士道都是以深信因果为基础：

首先宣说十种黑白业果，建立下士道；其次宣说苦集灭道染净两重因果，建立中士道；最后宣说发菩提心、行六度四摄的大乘因果，建立上士道。若对因果有信心，就能生起由下至上、从粗到细种种取舍的欲。

---

[26] 原文“得”应改为“德”。

欲有多重要呢？比如，推动社会前进的动力是人心中的欲，而能让我们精进行道的动力唯一是善法欲。有了善法欲，精进自然就能发起。

《大智度论》中说："菩萨有三种思惟：若我不作，不得果报；若我不自作，不从他来；若我作者，终不失。如是思惟，当必精进，为佛道故，勤修专精而不放逸。（菩萨时时作三种思惟：一、如果我不做，不可能无因得果；二、如果我不自己做，不可能从他处得果；三、如果我做，终究不会空耗。这样思惟之后，一定会发起精进，为了成就佛道，一心勤修而不放逸。）"这也是基于对业果的深忍信，菩萨深深知道，自己若不努力，怎能让自他离一切过、证一切德？思惟之后，为了成佛度众生，日夜炽燃精进，不浪费分秒时间。

弥勒菩萨在《大乘庄严经论》中教诫：小乘人只为自己断烦恼，也知道成办此事需如两木不断摩擦才能出火一样，无因不可能得果。菩萨反观自己的承诺是要断除自他一切众生的业惑，为了实现这一宏伟目标，理应比声闻精进百倍。这也是由思惟业果而发起胜解力。

《观心疏》中说："夫欲建小事，心不决志，尚不能成，况欲排五住之重关，度生死之大海，而不勤劳，妙道何由可具？（若不决心奋发，小事尚且不成，何况要破五住烦恼的重关，度越生死大海，不勤修如何成就妙道？）"

亥二、发坚固力分三：一、坚固力的体相　二、坚固力生起之理　三、摄义

金一、坚固力的体相

【坚固力者，谓于何事发起精进，即于彼事究竟不退。】

“坚固力”，是指对于某事发起精进之后，就对此事究竟不退。在大乘道中，能不退失所行善法而坚持到底的心力，叫坚固力。

金二、坚固力生起之理分二：一、观察之后趣入　二、生起三种慢

木一、观察之后趣入

【此初不应率尔而行，当善观察，见其能办次乃进趣，若不能者则莫趣入。与其既行中间废舍，莫若最初不趣为胜。】

最初不应轻率而行，应当仔细观察，见自己能够成办之后，才可以趣入，如果没有能力成办，最初就不要趣入。与其行至中间半途而废，不如最初不趣入为妙。

【其因相者，以于中间弃舍誓愿，若成串习，由此等流，则余生中亦弃所受学处等故，于现法中增长众恶，于余生中增长苦果。】

“须先观察然后趣入”的理由是：如果行至中途就舍弃誓愿，一旦养成习惯，以此等流作用，来世也会舍弃所受的学处等，由此当生增长许多恶业，在余生中增长苦果。

“当生”指舍弃誓愿等的那一生，“余生”指那一生的来世。以当生增长恶业为因，其来世自然增长苦果。比如，今生弃舍誓愿，现前就增长恶业，在今生的来世增长苦果。若以等流力导致

第二世也舍弃学处，则在第二世的当生增长恶业，在第二世的来世增长苦果。

【又因先思作此事故，未修余善，退舍先作，其果下劣，即此一事亦未究竟，故其所作终无圆满。】

又因为首先是考虑做这件事，决定之后，将精力和时间都投注其中，因此放弃了修习其它善行的机会。如果中途又放弃，则此善业之果会极为低劣，这件事也没有究竟完成。因此，所做诸事终究没有一件圆满。

比如，某学生考大学填志愿时，没有慎重考虑，随便填了数学系。学了两年后，学不上去，便转到物理系。这样两年的宝贵时间都浪费了，学习成果也可想而知，而且以后一见数学就不喜欢。像这样，做事常常做到一半就舍弃，如此养成恶习，做什么都不会成功。可见，一开始慎重抉择极其重要，凡事养成慎始慎终的习惯，是成功的关键。

【总之暂作何事，其事未成亦障余事。由其等流，令其誓愿所受律仪亦不坚固。】

总之，不论下定决心做什么事，假如这件事没有完成，也会障碍其它事的圆满。由此等流或习惯性，会导致誓愿受取的律仪也不坚固。

【如云："先应观加行，应作不应作，未作为第一，作后不应退。"】

如《入行论》说：做任何事情之前，首先应估量自己的能力，有能力才做，没有能力就不做。而且，如果不做，最好最初就不做，一旦做了就要坚持到底，没有完成之前不能中途放弃。

【"余生亦成习，当增诸恶苦，障余及果劣，此亦未能办。"】

做事中途放弃的过患：由于串习的力量，来世修善时也会习惯性地半途而废（造作等流果）。如是毁坏誓言的人将会增长罪恶和痛苦（士用果），并且会障碍后面所做的其它事，其果也会变得低劣，果的成熟也将推迟，而且这件事本身也没有完成。

以上是教诫我们，做事必须先观察再趣入。古德每造一部论典，首先都建立誓言，在未完成之前始终不放弃。他们的誓言都像刻在石头上，观察好了就不会更改，这也是由于对上述道理生起深刻定解所养成的品格。

佛在菩提树下发誓：若不成道，终不起座。《杂阿含经》说："如是比丘精勤方便，肌肤瘦损，筋连骨立，不舍善法，乃至未得所应得者，不舍精进，常摄其心，不放逸住。（比丘精勤修道，即使身体消瘦得筋连骨头，也不舍弃善法，乃至没有证果之间，一直不放弃精进，恒常收摄自心，不放逸而住。）"《般若三昧经》中说："九十天内不坐不卧，假使筋断骨枯，三昧不成，终不休息。（九十日不坐不卧，如果没有修成三昧，即使筋断、骨枯，也终究不休息。）"这些都是坚固力的体现。

木二、生起三种慢分二：一、略说　二、广说

此处所说的“慢”，相当于自信心。

水一、略说

【是故愿令誓愿究竟，应修三慢。如云：“于业惑功能，三事应我慢。”】

因此，若想让誓愿究竟，则应修习三种慢。如《入行论》所说：对于业、烦恼、功能这三事，应当发起我慢心。

可见让誓愿究竟的方法，就是修习三慢。所以，并非空谈就能让誓愿究竟，必须切实修习三慢，让心力坚固之后，才能办到。

三种慢的体相：

业慢：“我不需要依赖任何人帮助，我要独自完成此事”，这样的心态即是业慢。

功能慢：对于“成办自他二利”不但没有怯弱，而且自信有能力成办的心态，称为功能慢。

烦恼慢：自信“任何烦恼生起，我都能胜伏它，而不让它战胜我”的勇悍心态，称为烦恼慢。

水二、广说分三：一、业慢　二、功能慢　三、烦恼慢

火一、业慢

【其业慢者，谓自修道，全不赖他为作助伴，惟应自修。】

“业慢”，即自己修道，完全不依赖他人帮助，唯一应当靠自己修。

【如云："谓我应自为，此即事业慢。"】

如《入行论》说：生起"我应当独自完成此事"的勇悍心，就是事业慢。

【《亲友书》亦云："解脱惟依于自修，非他于此能助伴。"】

《亲友书》也说：解脱唯一依赖自己修习，别人不能帮你修。

【此是念其我当自修，不希望他。与慢相似，假名为慢。】

这是心想：我应当独自修行，而不依赖其他人。这种心态是看重自己，与慢相似，因此也假立"慢"的名字。

《集学论》中引用《无尽慧经》说：成就解脱要靠自己精进，别人不能替你修，所以不依靠别人的帮助，唯一由我自己修。又说：我该做的事，就自己做。这种勇悍心与慢相似，所以叫事业慢。

火二、功能慢

【功能慢者，谓诸众生随烦恼转，尚不能办自己利义，况能利他，念我能引自他利义而勤修行。】

"功能慢"，即所有众生的身心均受烦恼支配，他们尚且无法成办自己的利益，何况利益他人，如是想到我能引生自他的义利而勤奋修行。

【如云：“此世随惑转，无能引自利，众生非如我，故我应修此。”】

如《入行论》说：世人都是烦恼的奴隶，只能受烦恼支配，所以不必说成就一切众生的利益，就连自己的利益也难以成办。既然他们没有能力像我这样精进地利益他人，那我更应独自荷负起利他之重担。

观此世间，芸芸众生都沦溺在苦海中，随业惑巨浪浮沉，苦苦挣扎，他们尚且不能自救，又怎能救人？应当坚信：我能行持自他二利，我不救众生，谁来救众生；我不弘扬圣教，谁弘扬圣教；我不修空性，谁修空性……。应像这样，坚信唯有自己才能挑起救度苍生、弘扬圣教、修证佛法的重任，奋发心志做大丈夫。

【又此诸人于下劣业且勤不舍，我今此业能引妙果何故不为？作是思已而正修习。】

“这些世间人为了一己私利，对于农耕、经商等下劣事业，尚且勤作不舍，而我现在所作事业能引发成佛利生的妙果，为何我不勤作呢？”如是思惟之后，如理地修习。

【如云：“余尚勤劣业，我如何闲住？”】

如《入行论》说：世间人尚且勤快地做世俗下劣的事业，我身为发誓普度众生的菩萨，又怎么能无所事事地安逸闲住？

以下遣除疑惑。

问：这两种慢是否是轻视众生而贡高我慢呢？

【然修此二，非轻蔑他而自骄慢，谓应观为可悲愍相，无慢杂糅。】

（答：）修此二慢时，并非轻蔑他人而骄傲自恃，是要将众生观为可怜悯的形象，而不参杂傲慢。

【如云："非以慢修此，自无慢为胜。"】

如《入行论》说：不能以别人下劣、自己优秀的傲慢心修此法，而应想：身为菩萨的我，没有傲慢才好。

【由念我能余则不能，与慢相似，假名为慢。】

这是由于心想"我能做到，别人做不了"的心态，和慢相似，所以也假立"慢"的名字。

火三、烦恼慢

【烦恼慢者，谓一切种轻毁烦恼，我当胜此，终不使此有胜于我，为欲摧伏诸所治品，令心勇悍，令心坚稳。】

"烦恼慢"，即任何时候都轻蔑烦恼，自信我应当战胜它，终不让它有机会胜伏我，为了摧伏各种违品，首先应让自己的心勇悍、坚定。

【如云："我当胜一切，不使谁[27]胜我，诸佛狮子儿[28]，应住此我慢。"】

---

[27] 谁：三界所有烦恼。

[28] 狮子儿：邪魔外道比喻为其它野兽，佛是人狮子，佛弟子叫"狮子儿"。

如《入行论》所说：我应胜伏一切烦恼，不让任何烦恼战胜我，诸佛的狮子儿应当信心十足地安住在殊胜的自信心中。

以下从正反两方面显示修习烦恼慢的必要，即从反面宣说在烦恼面前懦弱的危害，正面宣说具有烦恼慢的作用。

首先，从反面观察：

【若不如是而退弱者，障品虽小，亦能为害。】

如果没有安住烦恼慢，而退缩怯弱，即使微小的障碍，也能损害自己。

【如云："若遇死毒蛇，乌亦如鹏鸟，若我太软弱，小罪亦为损。"】

如《入行论》说：若遇上毒蛇的尸体，连乌鸦也会像大鹏鸟一样敢于侵害它，如果我对抗烦恼的心太软弱，连小小的烦恼罪业也会损害我。

【"怯劣弃功用，岂能脱匮乏？"】

如果由于内心怯弱而放弃了成办自他二利的勤作，我怎么能脱离匮乏呢？

【霞惹瓦云："弃法之乐，较往昔乐全无过上，于现法中若弃正法，应思当来所受诸苦无有边际。若自不能勤加功用，烦恼亦必不觉悲愍，对治不说'汝不能修，我自圆满'，诸佛菩萨亦不能救。"】

霞惹瓦说：舍弃正法所得的快乐，并没有比原来的安乐增加丝毫，应考虑到：如果现在舍弃正法，将来所要感受的痛苦无有边际。如果自己不能勤奋用功，烦恼必定不会心慈手软，对治也不会说“你不能修，我自己来圆满”，诸佛菩萨也不能救度你。

其次，从正面观察：

【若能生起如前我慢，障品虽大，不能为障，是故应须发起慢心。】

若能生起前面所说的我慢，再大的违缘也无力作障碍，所以必须发起慢心。

【如云：“若起慢功用，障大亦难胜，故心应坚固，摧伏诸罪恶。”】

如《入行论》所说：一旦引发慢心的作用，再大的障碍也难以打败我，因此我的心一定要坚定，凭借此自信心来摧伏诸罪恶。

【若不尔者，修行之人为罪所胜，犹愿战胜三界烦恼，实为智者所耻之处。】

否则，修行人被罪业胜伏，还说愿我战胜一切三界烦恼，实在是智者羞耻之处。

【如云：“我为罪所胜，胜三界可笑。”】

就像《入行论》所说：我被堕罪等的罪业打败，还声称要从

三界中取胜，显然成了可笑之处。

《大智度论》中有这样一则公案：

佛往昔做商主时，一次，带领商队经过一处险地时。被一个罗刹鬼挡住去路。

商主出右拳反击，但手一碰到罗刹鬼，就被吸住脱不开；又用左拳击打，也被粘住；再用脚踢，也被吸住；最后头向前顶，也被吸住。

罗刹鬼问："你都成这样了，还想干什么？"

商主说："虽然我的四肢和头部被你控制，但我的心终究不屈服，我会以精进力和你搏斗，决不松懈、后退。"

罗刹鬼听了很欢喜，认为他胆魄过人，就说："你精进勇猛，绝不会休息，我放你过去。"

此处罗刹鬼是比喻烦恼，商主比喻菩提道上的菩萨，菩萨在烦恼前不屈服，最终一定会获胜。

修行人应像这样，初夜、中夜、后夜身心都安住于善法中，诵经、坐禅、求证诸法实相，自相续不被各种烦恼覆盖，身心不松懈，此即精进相。

以下再看古代禅师勇猛调伏睡魔的事迹。

有位毒峰善禅师，闭关时不设床榻，只有一个凳子，他昼夜不睡不卧，精进参禅，以期开悟。

一天夜里他昏睡过去，一晃到了半夜，他就去掉凳子，昼夜唯一经行、站立。一次又靠墙昏睡，醒后便发誓不再靠墙，在离

墙的空处行走。当身体极度疲劳，睡魔更重时，禅师就在佛前痛哭，用种种方法克服昏睡，于是工夫日益进步。

一次听到钟声忽然开悟，作偈说："沉沉寂寂绝施为，触著无端吼似雷，动地一声消息尽，髑髅粉碎梦初回。"

【此由轻毁诸烦恼故，欲为摧伏，故假名为烦恼我慢。】

这是由于轻蔑诸烦恼的缘故，而想摧伏烦恼，因此假立"烦恼慢"的名称。

小结：

若具有上述的自信心——烦恼慢，再大的违缘也无法作障碍，所以必须发起坚固的烦恼慢，来摧伏烦恼。为了从八万四千烦恼中获胜，菩萨以雄猛心胜伏一切烦恼而成为大勇士。

内心轻蔑烦恼之后而想摧伏烦恼的勇气，与慢相似，所以叫"烦恼慢"。

【诸作释者虽有异说，然觉此说与论相符。】

注解《入行论》的论师们虽有不同的说法，但我觉得这样解释符合该论本义。

金三、摄义

以下总结"坚固力"的内容，归纳了三种慢及观察之后趣入的要点，最后标出修心之量。

【如是应断希望于他，当擐誓甲愿我自作；此复觉其非余所能，惟我始能自负其任；如是见已，正修之时令心坚固，惟应向外摧伏烦恼，不令烦恼向内摧伏；更思中途弃舍誓愿所有过失，善思择已，随所作事，一切誓愿悉愿究竟。】

如是应当断除希望他人帮助的依赖心，而披上誓愿铠甲，下决心独自完成（业慢）；其次，觉得自他二利不是其他人所能成办，只有我能肩负此任（功能慢）；这样见了之后，正修时让心坚定稳固，只允许我向外摧毁烦恼，而不许烦恼向内摧伏我（烦恼慢）；又思惟中途舍弃誓愿的过失，谨慎思惟抉择之后，不论做什么事，凡是所发的誓愿，都愿它究竟（观察之后趣入）。

【乃至未获坚稳以来，净修其心。】

对上述内容乃至未获得稳固定解之前，一直要净修此心。此即修心之量。

亥三、发欢喜力分二：一、欢喜力的体相　二、引发欢喜力的方便

金一、欢喜力的体相

【发欢喜力者：如是由其猛利欲乐胜解之力，精进未生能令生起；又令已生不退之因，谓由成就坚固之力或我慢力；最初入时欢喜而入，已趣入时，于其事业不欲断绝无饱意乐者，即欢喜力，故应引发。】

发欢喜力：精进没有生起时，以猛利欲乐的胜解力，能让精进生起（胜解力的作用）；精进生起之后，能让精进不退失的正因，

是成就坚固力或我慢力（坚固力的作用）；最初趣入时欢喜而入，趣入之后对于所作事业不想中断的无饱足意乐，即是欢喜力（欢喜力的作用），所以应当引发。

趣入时若无欢喜心，趣入后只能保持三天热情，这是没有欢喜力的表现。

欢喜力是最初积极投入善法的动力，又是行善坚持不断的保证，修任何善法都不可缺少，所以要遵循方法引生欢喜力。

金二、引发欢喜力的方便分二：一、无饱足心之相　二、于因无饱足

木一、无饱足心之相

【应发何等无饱之理，如云："此于所作业，如欲游戏乐，应著其事业，喜此业无饱。"谓应励力发起喜心，如同小儿游戏之业，无饱足心。】

应当发起何种无饱足之相呢？如《入行论》说："菩萨对自己所作的善法，要像孩童盼望玩游戏的乐趣那样，极其热爱，永无满足。"这是说，应当努力发起欢喜心，像孩童玩游戏那样，没有满足。

木二、于因无饱足分三：一、行善决定能生安乐果，理应无饱足　二、行善能获暂时究竟无罪安乐，理应无饱足　三、故应发起无饱足意乐

水一、行善决定能生安乐果，理应无饱足

【又如乐果无所饱满，其因之业亦应无饱。】

如果我们对安乐没有满足，则对其因——能生安乐的善业，也应当没有满足。

【如诸俗人于安乐果能不能得尚有犹豫，且策励转，况行此业决定能生安乐之果。】

世人所作的事业能否获得安乐还不决定，但是他们尚且那么努力，何况我们行善决定能生安乐果报。

由无欺的因果律，行善决定得安乐，丝毫不会生苦果，因此，行善最能得利益，也最有实义。

【如云："成乐否无定，尚为乐作业，若业定感乐，不修云何乐？"】

前二句是说世间人，后二句是说菩萨，由此对比说明菩萨应当踊跃修善。

如云：虽然做世间的事业不一定能获得安乐，但世人尚且为了追求安乐而辛勤劳作；如果菩萨的事业不论暂时还是究竟，决定能获得安乐，那么不修善业怎么能得安乐呢？

水二、行善能获暂时究竟无罪安乐，理应无饱足

【又以此理亦不应饱足。】

而且，由于以下的道理也不应当满足。

【如云："诸欲如刀蜜，尚且无饱足，况福感乐果，寂静何故饱？"】

如《入行论》所说：五欲的快乐犹如刀刃上的蜂蜜，利益小而苦患大，追求这样的欲乐尚且没有满足心，何况修福业唯一感召安乐之果与寂静涅槃，为何要满足呢？

【如锋刀蜜虽亦略有甜味可尝，但若舐之，必能割舌。可爱欲尘虽与现前少分安乐，然生现后极大痛苦，其受用者尚无饱足，况诸资粮能与无罪现前久远无边安乐，何应饱足？】

如同刀锋上的蜂蜜虽有点甜味可尝，但如果舐食它，就会割伤舌头。同样，可爱的欲尘（色声香味触）虽然能给人现在少许的快乐，却会引生今生来世极大的痛苦，对这样乐小苦大的法，受用者尚且没有满足，何况布施等资粮能给人暂时和长久、无有边际的无罪安乐，为什么要满足呢？

而且，以菩提心摄持的善法，利益的对象不仅是自己，而是全法界的众生；利益的倍数不是几倍，而是难以想像的倍数；利益的时间不是一时，而是尽未来际。既然大乘善业对自他一切众生，决定有无量、无限的利益，为何不欢喜踊跃地行持？为何稍做一点就满足？理应永无满足才对。

总之，我们闻法、思惟、诵经，乃至行任何善法时，都要想到：能够这样做多么有意义，多么令人欢喜，多么难得！世人为了五欲尚且乐此不疲，何况我如今是为了求证佛道、利益众生，更应满怀欢喜地去做。这样不断串习，就能养成积极好乐的心态，做任何善法时都会洋溢着喜悦、安详，一改过去愁眉苦脸的消极心态。

水三、故应发起无饱足意乐

【如是思已，应当发生无饱意乐。】

按以上两种道理思惟之后，应当发起无饱足意乐。

谁能发起无饱足意乐，谁就成为大福之人，一生都将充满喜悦。因为行任何善法时，都能欢喜地趣入，趣入之后，也是乐在其中，而且完成之后，更发愿心，如此即便生生世世行善，也只有喜悦而不会疲厌。所以，若能发起无饱足意乐，就能做到长年累月地全身心投入善法。因此，欢喜力是护持、助长精进极重要的资粮。

【故为圆满所修善业，乃至未生如日中时，日炽诸象趣向可意莲池之心，应善修习。】

因此，为了圆满所修的善业，乃至行善之心还没有达到像烈日下的象群奔向莲池那般的心情时，应当对此好好串习，直到发起如此强烈的欢喜心为止。

所以，欢喜力的修量，是如同烈日下的象群奔向莲池的心情。若能到达这一步，则行善的心态将与以往不同，欢喜力的作用——最初欢喜趣入、中间不欲断绝，将在心中现前。所以，虽然佛法真实不虚，但若不实行，也不能亲尝其味。

【如云："为圆满业故，如日中炽象，遇池而入池，亦应趣其业。"】

如《入行论》所说：为了圆满善业，应生起如象群跃入水池般的欢喜心，即：大象被烈日曝晒，遇到水池时，会欣喜若狂地跃入池中，我们遇到善业时，也应当如此踊跃地趣入。

亥四、暂止息力分二：一、需要休息的原因　二、发精进规——不急不缓

金一、需要休息的原因

【暂止息力者，发勤精进身心疲劳，须暂止息，若不尔者，则极厌离，能障后时发精进故。】

暂止息力：发起精进之后，一旦身心疲劳，就必须暂停休息，因为如果勉强硬撑，会导致心极厌离，而障碍后面发起精进。

对此，有一位格西解释说：像我们闭关，有的人开始时非常勇猛，不知道暂止息，一段时间之后便无法调适，以后看到关房就怕，这是由于不善巧的缘故。

宗大师在开示“修习轨理”时，强调初学者修法时间宜短、次数宜多，这也是要求善用“舍”力，即在还有想修的心时就应截止，后面才有兴趣趣入，否则以后一见到座位就会发呕。

【休息无间，仍发精进。】

休息好了，立即继续发起精进。

【前事究竟，不应以此便为喜足，应于上胜更发精进。】

在前面的事完成时，不应以此为足，应当对更高一层的境界再发精进。

此处暂止息力，若译为“舍力”，则更合适。舍力就是能放舍的力量，修行时善用舍力非常重要。

这舍的力量体现在果断上：当断则断，当行就行，没有一点拖泥带水，这就是力量。

此处“舍”分为两种：一是身心疲劳时的放舍，二是善业完成时的放舍。

第一种舍：身心疲劳时应当立即休息，休息好了，无间再发精进（“无间”二字很重要）。总之，要把握两个及时：事情过度了要放得及时；休息好了要发动得及时。不论做哪种工夫，即将生起疲厌之前，应立即放舍，这样后劲就会充足。放舍是为了再次提起，否则“过犹不及”——任何事情用功过度或程度不够都是弊病。

第二种舍：完成一项善业或者获得一种境界时，应当立即舍净，内心毫不留恋，如此才能上进，否则将停滞不前。所以，修四禅八定、五道十地乃至行善，都不能满足，若以少为足就是堕于懈怠。

【如云：“若时力衰乏，为后故暂舍，为趣后后故，善竟即应舍。”此后所说极为重要，若以前德而为喜足，则能障碍修证众多胜功德故。】

如《入行论》所说：如果精力衰竭，为了保持后劲，应当暂

时放下不做；而且，为了趣入后后的善行，当一项善业完成时，就应毫无留恋地舍去。后二句所说极为重要，因为若满足于前面的功德，就会障碍修证许多殊胜功德。

大乘菩萨应当心量广大、心态积极、永远充满活力，而非暮气沉沉、以少为足。

问：心无满足并不合理。如果所求的事完成了，应当满足；如果不能成办，也应当放弃，怎么说恒无厌足？比如：挖井费了许多功夫，仍不见有水，就应停止；行路到达目的地，就不应再走。怎么说恒无厌足？

答：以世间的比喻并不能说明菩萨的精进。比如：挖井挖得不够深，就得不到水，并不是没有水；即使此处无水，其它地方也会有水。如果说有终点，那必定要到达佛位为止，但即便成佛之后也是心无厌足、悔人不倦，所以说无厌。

所谓“事情成办之后就应停止”，这种说法也不正确。菩萨的精进志愿广大、誓度一切，虽然已达佛地，但由于众生无尽之故，彼等精进也不可尽，就像火不熄灭，终究没有不烧之时。菩萨的精进也是如此，乃至涅槃终究不休息。因此，在佛的十八不共法中，对欲和精进应恒时不断地修习（出自《大智度论》）。

问：佛法要求人少欲知足，知足有什么不对？

答：此二“知足”的意义不同。少欲知足是教人对世间五欲要知足，而这也正是为了让人转移精力修习圣道。如果混淆两个知足的涵义，以知足为借口而堕在懈怠坑中，则是很深的堕落，

完全违背了菩提心的誓言。发菩提心是“众生无边誓愿度，佛道无上誓愿成”，菩萨必须常行精进，证要满一切德，断要离一切过，因此，以少为足的心态会直接损坏大乘种性、毁坏菩萨戒。

《大乘庄严经论》中讲述了菩萨的无厌足意乐，以布施为例：

一、对所施物无厌足

为了利益一位有情并成熟其相续，即使已施舍他充满恒河沙数世界的七宝，菩萨也不会想：“我对他布施了这么多，已经足够了。”

二、对施身无厌足

即使每个刹那都对一位有情布施恒河沙数的身体，菩萨也不会想：“我对他布施了这么多身体，现在已经足够了。”菩萨净修无厌足意乐，仍然一如既往地奉献。

三、对布施时间无厌足

即使在恒河沙数劫中，须臾不断地对一位有情布施身体和受用，菩萨也不会想：“在这么多劫中我一直对他布施内身外财，现在已经足够了。”不但不心生满足，反而发起无厌足意乐“我要永无止息地奉献众生界”。

所以，连虚空也不足以描述菩萨心量之广大。

四、对于有情无厌足

为了将一位有情安置于无上菩提，成熟其相续，菩萨在恒河沙数劫中对他布施充满恒河沙数世界的七宝和身体。就像这样，纵然要将一切有情安置于无上菩提，菩萨也不会生起现在已经足

够的心。依此修心，发起无厌足意乐，才能恒时无有疲厌。

对大乘菩萨来说，从布施到般若都这样具足无厌足意乐极其重要。宗大师说“此后所说极为重要”，就是指：完成一项善业之后，不能因此满足，为了趣入后后，应对上上道再发精进，否则以满足心会障碍修证许多殊胜功德。

金二、发精进规——不急不缓

【此又显示发精进规，谓应俱断太为炽然、功用过猛及太散缓[29]，当恒相续[30]如瀑流水。】

此处又显示了发精进的规律，即应同时断除两种过失，一是断太炽燃、功用过猛的过失，二是断太松散、缓慢的过失，应当如瀑流水般持续不断。所以，精进不像暴风骤雨，而是如细水长流，应十年如一日地坚持。

《四十二章经》中说：“沙门夜诵迦叶佛遗教经，其时悲紧，思悔欲退。”

佛问之曰：“汝昔在家，曾为何业？”

对曰：“爱弹琴。”

佛言：“弦缓如何？”

对曰：“不鸣矣。”

“弦急如何？”

---

[29] 散缓：“散”是不集中，“缓”是拖延。

[30] 恒相续：持续，一直让此相续不断。

对曰:“声绝矣。”

“急缓得中如何?”(松紧适度怎么样?)

对曰:“诸音普矣。”(各种妙音都能弹奏。)

佛言:“沙门学道亦然。心若调适,道可得矣。于道若暴,暴即身疲;其身若疲,意即生恼;意若生恼,行即退矣;其行既退,罪必加矣。但清净安乐,道不失矣。”(沙门学道也是如此。心若调和,便可成道。修道若用功过猛,身体就会疲惫;身体如果疲惫,就会心烦意乱;心一恼乱,修行就会退失;修行退失,罪障就会增加。只要保持清净安乐,道就不会失坏。)

这是世尊教导我们修行时,应如何善调身心,不让松紧失度。儒家也说:“其进锐者,其退速。”(精进过猛,退得也快。)又说:“欲速则不达。”(想要速成,反而到不了。)又说:“勿忘勿助。”(既不忘失它,也不助长它。)道理也是如此。

《菩萨地》说:“若诸菩萨发勤精进,不缓不急,平等双运,普于一切应作事中,亦能平等殷重修作,是名菩萨平等精进。”(菩萨发起精进时,不缓不急,平等双运,普遍在一切应作的事业中,也能平等殷重地修作,这叫“菩萨平等精进”。)

古人说:“一张一弛,文武之道。”“张”是拉紧弓弦,“弛”是放松弓弦。“文武”指古代的圣王——周文王和周武王,他们治国的方略是张弛有度,不会只张不弛或只弛不张。

其实,这个大规律适用于任何事情。不论修行、生活、工作或做任何事,都要松紧适度,有节奏、合理地安排,才能持久而

无疲厌。

佛在《遗教经》中教诫说："是故汝等当勤精进，譬如小水长流则能穿石。"（你们应当勤精进坚持不断，犹如细水长流，就能穿透顽石。本论也说"如流水"，要点在于恒时不断。）

又说："若行者之心，数数懈废，譬如钻火，未热而息，虽欲得火，火难可得。"（假如修行数数松懈、间断，就像钻木取火，还没钻热就停止，那就很难得到火。）比如：闻法经常间断，就无法生起圆满的闻慧；思惟不能坚持，几天思择，几天又不思择，也不能成就思慧；修习定慧，数数停息，就不能生起圣道。所以，工夫间断，一曝十寒，不能成就任何佛法的功德。因此必须恒时相续，如瀑流水。（《孟子》说："虽有天下易生之物也，一日曝之，十日寒之，未有能生者也。"）

【吉祥敬母云："修殊胜德时，尊曾无急缓，故尊诸胜德，前后无差别。"】

马鸣菩萨说：世尊！您在因地辗转上进修习殊胜功德时，从未过急或过缓，所以您果地的殊胜诸德也没有前后不一致的情况。

这是说等流果。无论做事还是修行，若养成不急不缓的习惯，则果上必会呈现前后无差别的平等相。

【博朵瓦亦云："如席摩主巴之逐盗者无益，应如绛巴之逐盗者，初先预备，次乃至未及盗处而追，如是缓追，又须耐久。譬若全不停息，速猛而进，走至极乏，坐不能起，等同未进。"】

博朵瓦也说：席摩主巴一带追赶盗贼的方法没有用，应采用缔巴地方追赶盗贼的方式，首先做好充分准备，其次在没有追到盗贼期间一直追赶，既要速度适中，又要耐力持久。假如毫不停息地猛追，到了极度疲惫时，一坐下去就起不来，这等于没有前进。

戊三、依上二缘[31]发勤精进分三：一、连结　二、广说　三、摄义

亥一、连结

【如是了知精进三种违缘，修习对治而压伏后[32]，其未生修持能令生起之顺缘，谓胜解力，若已生者能令不退之因，谓坚固力，修彼业时不欲断绝者，谓欢喜力，更以息舍力勤发精进。若于此理已得善巧，则于精进当发欣乐之力。兹当宣释。】

这样认定了精进的三种违缘（推延懈怠、耽著下劣事业、怯弱）之后，修习相应的对治法而压伏违缘。其次，精进未生起时，能令生起的顺缘是胜解力；精进生起之后，能令不退的因是坚固力；修此善法时不想间断的心力，是欢喜力；再以息舍力勤发精进。如果对这些道理已获得善巧，就应当对精进发起欣乐力。

“欣乐力”就是求取精进的力，精进是所求取的对象。“对于精进之理得到善巧”是前提，在此前提之下，应当对精进发起求取的心力，叫“发欣乐力”。

---

31 上二缘，即舍离障碍精进的违缘，修积护持、助长精进的顺缘。

32 原文漏译“而压伏后”。

比如，开采金矿，知道如何去除违缘、积聚顺缘之后，即应对开矿发起求取心。此心力一旦引发，身心就会积极投入开矿。

同样，现在认定了精进的违品，知道如何以如理思惟对治（思惟懈怠的过患、无理由怯弱等，以思择力可以压伏违品），又已了知精进各方面的顺缘，即：能让未生精进生起的顺缘——胜解力；能让已生精进不退失的顺缘——坚固力；能让趣入时欢喜而入、已入时不想断绝的顺缘——欢喜力；能让精进长久相续的顺缘——息舍力。了知这些顺缘之后，就能知道如何善巧发起精进，而非盲目躁动，这时候应当发起第五力——取精进力，即欣求在自己身上取到精进的心力。

由欣乐力推动自己发起精进之后，还须了知在发精进的过程中，应该如何依止正知正念。

亥二、广说分七：一、发勤精进时应如何行　二、必须依止其因——正念　三、正念依止之境　四、依止正念以修业果为心要　五、恶行须从微小处遮止的根据　六、如何依止正知正念之相　七、应励力修学能相续产生有力正念的最胜之因

金一、发勤精进时应如何行

【第三，发勤精进断所断时，如云：“如与惯战[33]敌，斗剑于阵前，当避烦恼剑，返击烦恼敌。”】

---

[33] 惯战：身经百战的沙场老将。

在发起精进断除所断时，像《入行论》所说：就像老将在战场上和群敌斗剑那样，应当避开烦恼剑的击刺，并伺机反击烦恼怨敌。

【如惯战智者与诸怨敌斗剑等时，不应专谋害他，当善[34]二事，谓须善避他来击刺及返害他。】

比如，善战的智者和群敌斗剑时，不应只顾攻击对方，而应善巧两件事：一、必须善于避开敌人的攻击；二、必须善于伺机反击对方。

【行者亦尔，与烦恼斗时，一须善防避烦恼来伤自心，二须依止对治更进害他。】

同样，修行者和烦恼搏斗时，一则必须善加防备烦恼刺伤自心，二则必须进一步依止对治法损害烦恼。

反面观察：

【若不尔者，虽以对治灭除一分烦恼作用，然余烦恼则又劫夺一分善法，或令心中起一大罪，损利平均，则诸善行极难生故。】

否则，虽然以对治法灭除了一分烦恼的作用，但其它烦恼又来劫夺一分善法，或让心中生起一大罪业，这样损害和利益平均，导致诸善行极难生起。比如，才以对治法灭除了嗔心，内心又卷

[34] 善：擅长。

入了贪欲、嫉妒等烦恼中，这样很难成就善行。

“故”是理由，即由于上述原因，在发精进断除烦恼时，既须对治烦恼使之消退，又必须保护自己，应攻守双全。

以上讲了发精进时，必须十分谨慎小心，方方面面都要注意。这种状况就像“一人与万人敌”，必须让烦恼消退的同时，又不让自己受伤。如稍有不慎，则正在对治某烦恼时，其它烦恼又开始现行。若这种损利平均的情势，一直延续下去，则要到何时才能成功！

以下举例说明，只求多闻而不谨防烦恼与只重修行而不闻思的弊端。

【喻如欲修法者，觉以先知为要，惟于了解执为坚实，极力寻求。此以多闻虽能除遣无知之愚，若不防慎诸余烦恼，即于尔时染多恶行，致令身心极不调顺。】

例如，想要修法的人觉得首先寻求了知很重要，便唯一将“了解”执为有实义而努力寻求。虽然通过多闻能遣除无知的愚痴，但若不谨防其它烦恼发动，在此时就会染上许多恶行，而让身心非常不调顺。

有些人只知道多闻求知，平常不注重观心修心，因此在取得多闻功德的同时，也染上了许多罪垢。

【又如念云：调伏身心要于多闻。若专重其修不防愚敌，不闻不学正法，即自所受律仪进止之处亦极愚蒙，则亦恒为众罪侵害。】

又如，有人认为调伏身心比多闻更重要。如果只重视修行，而不防备愚痴之敌，不听闻、不求学正法，连自己所受律仪的取舍之处也一无所知，那么恒时会被众多罪业侵害。

有些人重视修而排斥闻思，全然不知具体有哪些学处、应当如何取舍及修习，由于无知而时时违背学处，或者修行不得要领、误入歧途盲修瞎炼等，以致虽然精进，但期间也不断被罪业损害。

总之，认识自己有各种烦恼之后，应当进行综合对治。就像不可能永远只吃一种菜一样，应当根据自己的实际情况，时时善巧调整处理。

金二、必须依止其因——正念

念的自性，如《成唯识论》说："云何为念？于曾习境，令心明记不忘为性。"念是对于曾经串习的所缘境，让心明记不忘。

【又如临阵手剑失落，恐被他杀，无间拾取。如是与烦恼斗时，若失明记取舍、进止、所缘、行相忆念之剑，恐堕恶趣，亦须无间依止正念。】

"明记"贯串至"忆念"，取舍、进止、所缘、行相是明记的对象，即明记取舍、明记进止、明记所缘、明记行相。

又好比战士在战场上手中的剑掉落时，恐怕被敌人刺杀，而立即捡起。同样，我们和烦恼战斗时，如果失落明记取舍、进止、所缘、行相的忆念之剑，而害怕堕入恶趣，也必须立即依止正念。

【如云："临阵剑失落，畏怖速拾取，如是落念剑，畏地狱速取。"】

如《入行论》说：战士临阵时宝剑掉落，因为害怕被刺杀而立即捡起，我们失落正念之剑时，也要因怖畏自己堕入地狱，而迅速提起正念。

【龙猛菩萨亦说此念极为重要，如云："大王佛善说，念身为共道，故应勤守念，失念坏诸法。"】

龙猛菩萨也说正念极为重要，如《亲友书》中说：大王！佛曾说身念处是生起出离心的解脱大道，所以应当精勤守护正念，失坏正念就会失坏一切善法。

《佛遗教经》说："若有不忘念者，诸烦恼贼则不能入，是故汝等常当摄念在心。若失念者，则失诸功德。若念力坚强，虽入五欲贼中，不为所害。譬如着铠入阵，则无所畏。（如果有人不忘失正念，诸烦恼贼便不能侵入其相续、损害善根，因此你们心中要恒时保持正念。如果失去正念，就会失坏诸功德。如果念力坚固，即使进入五欲贼窟也不会受害。就像穿上铠甲进入战场，无所畏惧。铠甲比喻念力，军阵比喻五欲。念力坚固，烦恼就不能渗入。）"

瑞岩和尚每天常反问："主人翁惺惺[35]否？"自答："惺惺。"值得效仿。

金三、正念依止之境

---

[35] 惺惺：清醒、机警。

【又所念境先以慧别，次乃念取，以念无择境力故。】

所忆念的对境先要以智慧分别，然后再以正念缘取，因为正念没有择境能力的缘故。

《成唯识论》说："云何为慧？于所观境简择为性。"慧的体性是简择所缘境。

【慧须分别何法者，谓总诸经中所说一切应进止之处，尤以自所受律仪中应取应舍。】

慧所要分别的法：总的是诸经中所说一切应修习和应遮止的方面，特别是自己所受律仪中应取和应舍的学处。

【若能于彼住念正知，其所修法乃能圆满。若惟于住心所缘修念正知，全无所益。】

如果能对这些安住正念和正知，所修的法才能圆满。如果只对"住心所缘"修习正念和正知，根本没有利益。

金四、依止正念以修业果为心要

【又如阵中先必励力令剑不失，设有所失无间急取，是因实畏所杀，非仅空言故。】

又比如：在战场上首先一定会努力不让剑掉落，万一掉落也会立即拾起，这是因为真实害怕被杀，并非只是空言的缘故。

比喻中讲了一对因果：真实怖畏死亡之心是因，努力握住剑

和失剑时立即拾起是果。

【诸修道者，先恐失落明记取舍所有正念，设有所失无间能修者，亦因心中实畏忘失念时，为罪染著堕恶趣果，非虚言故。】

修行者最初害怕忘失明记取舍的正念，万一失念也能立即警觉而提起，也是因为心中真实害怕失念时被罪业染污，而堕入恶趣，并非是空话。

意义上，因是怖畏失念而堕入恶趣，果是谨慎守护正念。

【能生此心，尤以修习业果为要。吾等若未知此为甚深教授，则为断绝道中精髓、聪睿所爱功德之本。】

在能引生此心的众多因缘中，尤其以修习业果为心要。如果我们没有认识到修习业果是甚深的教授，就会断绝圣道中的精髓——智者所珍爱的功德之本。

“道中精髓”和“功德之本”都是指对业果的定解。宗大师在下士道中说，对于“业果丝毫不爽”获得定解，是一切内道佛弟子的所有正见，赞为一切白法根本。世俗谛的修行都建立在对业果的胜解信上，不论人天的断恶行善，或解脱道的知苦、断集、证灭、修道，菩萨道的发菩提心、六度万行，都是有此胜解信才能趣入；而且，以业果为方便，才能了达、证入胜义空性。因此，这是道中精髓，是智者所珍爱的功德之本。

金五、恶行须从微小处遮止的根据

【若尔，何须于微小罪见大怖畏，无间灭除不令相续耶？】

那么，有什么必要对小罪见为大怖畏，而立即断除不让相续呢？

答案是小罪会发展成大罪。

【答：譬如毒箭略伤于身，以此不久毒遍全身，故当速割。如是恶行略伤心时，若舍不顾，速遍全心。实非微小，速能广大，故于最初须灭令不生，设已生起无间应断。】

答：譬如，虽然毒箭只是稍微伤到身体，但毒素很快会从这一点漫延到全身，所以应当迅速切断。同样，恶行稍微损伤心相续时，如果置之不理，就会迅速漫延整个内心，这实在不是小事，它能迅速扩展。所以最初就必须消灭不令产生，假使已经生起也要立即断除。

【如云：“如毒依于血，速能遍全身，如是罪得便，亦能遍全心。”】

如《入行论》说：就像毒素随着血液很快漫延到全身。同样，若让罪业得到机会，也会迅速遍布整个内心。

因此，古德常说：“不怕念起，只怕觉迟。”

下面看一则公案：

过去有位叫妙颜的沙弥，八岁就证得了阿罗汉的神通。

一天，他以神通飞入王宫，王后想抱他。

妙颜说：不能这样！女人身体不宜靠近沙门！

王后说：你和我的孩子一样小，我抱抱你，有什么不行？

妙颜说：单就世间浅近的情理来说，夫人所说也不错。但从深远处观察，情从微起，星星之火能烧万里原野，涓涓细流能透泰山之石，事情都是渐渐发展而成，以少致多，以小成大。所以智者远嫌避疑，防微杜渐。

金六、如何依止正知正念之相

【若尔，欲胜烦恼阵者，云何依止念、正知耶？如云："如执满钵油，执剑住其后，溢则畏其杀，禁者如是励。"】

那么，想战胜烦恼的人，应当如何依止正念和正知呢？如《入行论》说：譬如犯人端着满满一钵油，士兵在他后面仗剑押送，而且恐吓他说："如果油溢出来就要砍头"，囚犯畏惧被杀而小心翼翼地捧住油钵。具禁戒者也应当有像这样的怖畏心，励力守护正知正念。

公案中囚犯的注意力完全集中在钵上，菩萨也应像这样依止正知正念，即应时时观察自己是否安住正知正念。

【谓应如是策励，广如迦旃延那因缘应当了知。】

应当如是策励，详细须如迦旃延那的因缘来了解。

圣者迦旃延那为了调伏圣城国王等，便携五百眷属一起来到圣城国，国王下令以隆重的歌舞迎接。

宾主入座之后，国王问："舞蹈跳得如何？"

圣者说："没看见。"

国王有些不高兴。圣者知道国王的心思，为了打消他的怀疑，就请国王提一位即将处死的囚犯，让他端着满满一钵油行走，又命令武士在后面持刀押送，只要油溢出一滴，当即斩首。

圣者让囚犯从载歌载舞的宫女旁边走过，然后问他："你看到什么舞蹈？"

囚犯说："我害怕油溢出被砍头，所以一心专注在钵上，没有注意到旁边在跳舞。"

这时候，圣者对国王说："连世间囚犯都能因怖畏死亡而不见外境，何况修行人？"国王闻言这才释然。

公案中，死囚的注意力完全集中在钵上，应当像这样依止正知正念。或者，如《诗经》所说："战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。"

【如是策励之时，总诸恶行，特见睡等懈怠之因现在前者，应不忍受迎面遏止。】

这样策励之时，总的发觉各种恶行，特别发觉睡眠等懈怠之因稍稍生起时，就应毫不容忍地迎面遏止。

【如云："如蛇入怀中，故应急起立，如是睡懈生，皆应速遏止。"】

如《入行论》说：就像毒蛇落入怀中，应当立即站起抖落，同样睡眠等懈怠刚一生起，就要立即制止。

以下举例策修：

隋朝智舜法师一心修观，若妄念忽然涌现而无法遏止时，就以尖物刺大腿，或抱石头绕塔，没有片刻放逸。

智彻禅师在《禅宗决疑集》的“退堕策励门”中开示：“退堕”是指退菩提心、退长远心、退精进心，佛不想礼、道不想修、善知识不想见、道友不想亲近、话头不想举。若有这样的退念生起，或者是由于用心过度，或者是宿业障深、善根微弱，应当数数在佛菩萨像前五体投地，燃指燃香，发露过失，求哀忏悔，勇猛举起话头，前面的退念就会像热汤消冰般很快消失。

禅师本人一有退念生起，就立即燃香发露忏悔，求佛加持，念头当即消退。

我们以前常说，阿底峡尊者随身携带一个木制的曼茶盘，发现有小的罪业，就坐下来忏悔。大尊者尚且如此，何况我们业惑深重的凡夫，若不奋发，如何了断生死？因此，妄念刚起时切不可容忍，一定要当下消灭。

其次，烦恼生起时只是截断仍不足够，还须多修以下两种心。

【非但断除，应于犯罪心生不喜，谓我往昔如是转故，乃至现在漂流生死，尤以正受菩萨律仪，而反安住学处障品，极可诃责，及愿今后于如是罪定不令生，防护当来。于彼二心应多修习。】

不只是断除，还应对犯罪生起不欢喜的心，责备自己：往昔就是这样随恶习而转，以至如今我仍漂流生死，尤其我已受了菩

萨戒，却安住在学处的违品中，极应呵责（第一心——对犯罪不欢喜的心）。而且，发愿：今后一定不再犯这样的罪业，这样防护将来不再犯罪（第二心——防护不造罪业的心）。对这二心——不喜犯罪之心和防护不造之心，应当多多修习（多修忏悔的破恶力和恢复力）。

【如云："一一罪生时，应当自诃责，必不令更生，恒思如是行。"】

如《入行论》说：任何罪业产生时，都应当诃责自己，而且发誓以后不犯。应常常思惟按这两方面行持。

明朝紫柏大师平日必礼佛之后才吃饭。

一天有客人来，大师饭前忘了礼佛，举箸便食。于是对知事说："今天有人犯戒，你痛打他三十棒。若打得轻，还要加数！"

知事心头一惊，不知是谁犯了戒。片刻之后，大师交给他木杖，自己匍匐在佛像前接受治罚，足足挨了三十棒，两条腿打得墨黑。

大师说："众生无始习气如油入面，牢不可破，若不痛加折伏，则不易调伏。"

明朝尚书杨煮，梦见自己在园林中游览时，顺手摘了树上的两颗李子吃。醒来后自责说：我平时对义利不明，才会梦中偷吃别人的李子！杨尚书为此惩罚自己几天不吃饭。

还有一位君子张其蕴，一言一行都遵守礼法，稍有失误就痛责自己，发誓悔改，整夜不睡。

小结：

依止正念正知的方式：一要全神贯注，战战兢兢；二要恶行一现前，当下就遏止；三要修二种心，对犯罪不欢喜，并猛利发誓绝不再犯。

《四十二章经》中说："人有众过，而不自悔，顿息其心，罪来赴身，如水归海，渐成深广。若人有过，自解知非，改恶行善，罪自消灭，如病得汗，渐有痊损耳。"

金七、应励力修学能相续产生有力正念的最胜之因

【应励修学能相续生有力正念最深之因，谓与善师善友共住，及应依止多闻等因。】

精进的依处是持续生起强有力的正念，而能相续产生有力正念最殊胜的因，是和善知识、善友共住以及依止多闻等因缘。对于这些最殊胜的因缘，应当努力修学。

【如云："于此等时中，何能[36]串习念，此因能遇师，或行应理事。"】

对此颂要掌握"此因"二字。"此因"是指心中数数思惟，思惟的内容是前两句。"此因"的作用是"能遇师，或行应理事"。

对于思惟的内容——"于此等时中，何能串习念"，以下从目的、阶段、关键、方法等四方面分析。

---

[36] 原文"谓当"应改为"何能"。

从目的上思惟：若想让烦恼未生的不生，已生的断除，就要以不放逸和正知正念来依止其对治的方便。

从阶段和关键上思惟：在我转入依止对治方便的时候，关键就是要有“不必勤作就能持续不忘失的正念”。

再从方法上思惟：如何才能由串习而形成无勤而不忘失的正念？

以这样再再思惟为因，就会知道，只有依止善知识和见行相同的道友，在他们的摄持下，时时熏习，有疑惑能得到解答，有过失能得以纠正，有偏差会被提醒，这样配合各方面能引生正念的因缘，才能培养出强有力的正念，而不是单凭想像就能成功的。

“此因”的作用：以此思惟为因，生起寻求善知识和善教授的意乐，就能值遇教授师、轨范师（堪布、阿阇黎）以及见行相同的道友，也可以从法本或录音中接受教授，从而能以欢喜心行持应理的殊胜善法（恶行的对治）。如是行持，已有的过失能够改正，未生的过失则不生起。

总之，这是告诉我们，要想生起持续而坚固的正念，必须依止能生起它的因缘。

亥三、摄义

【总须多闻善辨菩萨学处取舍，次于所知法义一切威仪恒依正念发勤精进，故于所精进处要无错误。】

此处，是要对“于所知法义一切威仪恒依正念”发勤精进。

总的必须以多闻善加辨别菩萨学处的诸取舍处，其次对于所认识的法义，要在行住坐卧等一切威仪中恒时依止正念，应当对此发勤精进。所以，对于所应用功之处，不错乱为重要。

真正要发精进，依处是正念坚固，即对于所了知的法义，一切威仪中保持正念，这是精进的依处。正念的对境是菩萨学处的取舍，了知取舍又需依靠多闻而善加辨别，否则，正念便失去了依处。因此，修习精进应在两处用功，一是努力具足善辨菩萨学处取舍的多闻，二是努力在一切威仪中依止正念。

戌四、由此身心堪能之理分二：一、真实　二、虽难行不应舍弃

亥一、真实

【第四，身心由此堪能之理，谓自在之力。】

身心由此堪能之理，是说自在力。

【如《不放逸品》说：必须善学菩萨学处，及受已不学过患极重，当视烦恼犹如仇敌，于诸难行莫觉为担，应发心力视为庄严。】

此段是对《入行论·不放逸品》意义的归纳。

如《入行论·不放逸品》所说：一、必须好好学习菩萨诸学处；二、受戒之后不学学处，过患极重；三、应视烦恼为仇敌；四、对于各种难行不要觉得是负担，应发心力视为庄严。

修善之前，应先忆念这四项内容。

【于未修业前先修此等，破除身心于诸善事无堪能性一切怯弱，学菩萨行令成轻利。】

在修善业之前，应先忆念以上《不放逸品》的内容，破除身心对于善事不堪能的一切怯弱，让自己修任何菩萨行时，身心都能轻快猛利。

【如云："定于修业前，令一切有力，忆不放逸论，令自成轻利。"】

如云：修习任何善业之前，一定要让一切具有精进的力量。忆念《不放逸品》中的教言，让自己修善业时身心不沉重、不疲软而非常轻快猛利。

以时间、目的、方法、效果四者分析本颂：

时间是"于修业前"，不是正修时或修完后，而是在修任何善业之前，提前准备。

目的是"令一切有力"，为了让我们修一切善法时具有力量，身心振奋、具有活力。

方法是"忆不放逸论"，即忆念那些教言。

效果是"令自成轻利"，身心变得轻快。

【如是励力能发何等精进耶？谓如树棉去来飘动，随风而转，自内身心于善勇悍，随勇悍转。此后精进能善成办，由生精进，乃能成办一切资粮。】

这样努力能发起何种程度的精进呢？以比喻描述，就像棉絮

来回飘动，随风而转，自己的身心对于善法勇悍，随着勇悍而转。此后就能很好地成办精进，由引生精进，才能成办一切资粮。

这一段的关键要于理解“自在力”的相状和作用。“自在”就是自在而转。棉絮轻柔，风能随意让它飘动，风吹向东，棉花就飘向东，风吹向西，棉絮就飘向西。这是比喻自在的力量。“身心”如棉，“勇悍”如风，身心随勇悍而转，如棉絮随风飘转，即勇悍一旦生起，身口意就随之自在地运转。

自在力的作用是“让精进善能成办”，以“善能精进”为因，一切资粮都能成办。《庄严经论》中说：“资粮善中进第一。”能够成办多少资粮完全依赖精进的程度。依《入行论》如法引发自在力，成办精进，以勇悍自在能转动身心，从而圆满资粮。

【如云：“如树棉去来，随风飘动转，如是勇悍转，由是事皆成。”】

前三句是以风描述勇悍自在运转的状态，第四句是说勇悍自在转的结果。

如《入行论》说：就像风能随意吹动树棉来回飘动一样，以勇悍能自在地带动身心运转，由此身语意的善事都能迅速成就。

若有勇悍心，善业就能轻而易举地完成，而且彻底圆满。做事迟缓、拖拉，总不能圆满，或者身心疲劳、困苦，都是没有自在力的表现。

须知勇悍、精进、资粮三法的因果关系，即：勇悍之风发起时，身心之棉便随之自在而转，以此能很好地成办精进，精进不

断，就能成满一切资粮。

《菩萨地》的定义："摄善法及利有情，其心勇悍无有颠倒，及此所起三门动业。"可见勇悍是精进的核心，一旦引生勇悍，就能发起身口意的动转善业，故说"如是勇悍转，由是事皆成"。

亥二、虽难行不应舍弃

【又诸难行，惟应策励，不应弃舍。】

再者，面对种种难行，唯一应当策励，不应放弃。

在摄集善法和利益有情的过程中，不论遇到何种困难，遭受何种打击，永远不能放弃，唯一应当勉励自己上进。

宋朝圆照宗本禅师，十九岁依止道升禅师出家。他平时为僧众挑水、舂米、煮饭，不辞劳苦，晚上则在屋里参禅。

升禅师问："苦行者！荷负大众的事务这样辛苦，你劳累吗？"

圆照说："若舍一法，也不名满足菩提。我决志此生亲证佛法，怎么敢说劳累？"

禅师菩提心真切，故能荷负种种难行而精进不退。

我们应这样思惟：

佛果是二利究竟，自利究竟即离一切过、证一切德，他利究竟即度一切众生。其因当然就是对于成佛和利益众生希求的欲——菩提心，这又要求勇猛进取一切离过、证德、利益众生的修行。如果以难行而舍弃，就是直接损坏菩提心，而导致从大乘道中退转。所以，菩萨遇到任何难行，都不能舍弃，唯一应当勉励自己

上进。无上大道非同儿戏，必须刻苦耐劳，昼夜不息地积一切德、断一切过，才能圆满。

【如吉祥敬母云："不修难行业，不获难得位，故佛不自顾，令精进增长。"】

如马鸣菩萨说：世尊您深知，若没有精进修持难行的善法，必定不能获得难得之佛位，即无上大道须在艰难困苦中成就。世尊您明白了这个缘起规律，因此您在因地时，为了获得佛果，不顾惜自己的身命，让精进未生者生起，已生者辗转增长。

以上按照《入行论》的妙轨，开显了引发精进的方法，确实是"易解、便修、最圆满"——词句容易理解、所缘境容易受持、方法最完善。

未四、正修行时应如何修

【第四，正修此时应如何行。随发何精进，皆当具足六种殊胜及六波罗蜜多。精进施者，谓自住精进而安立他。余如前说。】

不论发起何种精进，都应当具足六种殊胜和六种波罗蜜多。精进的布施，是自己安住精进的同时，将他人也安立于精进中。其余五度都如前所说。

以身作则才能带动他人，这在四摄中的"同事摄"中将会详讲。"自住精进"是前提，所谓"己立而立人"，自己安住精进，才能把别人也安立于精进。

具足六种殊胜：

一、依殊胜：依菩提心发起精进。

求人天福报（求名声、求恭敬、求升天）或者求一己之解脱，而发精进，依处都不殊胜。

二、物殊胜：总的发心修习一切种类的精进，行持个别精进时，也不忘总的精进意乐。

如果没有想到“所有种类的精进，我都要修”，则没有精进的总意乐。行精进时具有“无量精进誓愿成”的愿心，才是具有物殊胜。

三、所为殊胜：为了让一切有情获得现前安乐和究竟利义，为此目的而精进，即是所为殊胜。

此处要求事事不忘众生。如果精进时忘了众生，则没有“所为殊胜”。只为一己、一家、一国，所为都不殊胜，为了所有众生的利益，这种目的才殊胜。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持精进，初学者以通达诸法无自性的智慧摄持。

精进时，不执著能精进的我、不执著所精进的事、不执著精进的行动，才有善巧方便殊胜。

五、回向殊胜：精进的善根都回向大菩提。

六、清净殊胜：灭除二障。

“六种殊胜”是说波罗蜜多的特征。精进不等于精进度，因为若无六殊胜，最多只是精进，而不是精进度。

《大智度论》中以问答显示波罗蜜多的特征：

问：对任何善法精勤，都应称为精进波罗蜜多，为何只有菩萨的精进称为波罗蜜多？

答：波罗蜜多是“到彼岸”的名称，世间、声闻、辟支佛的精进都不具足“到彼岸”的体相，因此不叫波罗蜜多。他们行精进时不具大慈大悲，舍弃众生，不寻求十力、四无畏、十八不共法、一切种智，以及无碍解脱、无量身、无量光明、无量音声、无量戒定慧等佛功德法，因此彼等的精进不叫波罗蜜多。菩萨永无止息地精进，一心寻求佛道，这样修行称为精进波罗蜜多。……又菩萨精进不为财富、地位、势力，不为身体，不为生天，不为做轮王、梵天、帝释等天王，也不为一己求涅槃，唯一为了成佛、利益众生，具有这些不共特征的缘故，而称为菩萨精进波罗蜜多。又菩萨精进修一切善法时，都是以大悲为上首，就像独子病重时，慈父一心一意寻找医药为孩子治疗。菩萨的精进也以慈悲为上首，救拔一切众生之苦，心中不暂舍弃。又菩萨的精进以通达实相的智慧摄持，行持六波罗蜜多，称为菩萨精进波罗蜜。

《大智度论》云：“问曰：一切善法中精进多，今说精进波罗蜜，已入一切善法精进中？答曰：为佛道精进名为波罗蜜，诸余善法中精进，但名精进，不名波罗蜜。问曰：一切善法中勤，何以不名精进波罗蜜，而独名菩萨精进为波罗蜜？答曰：波罗蜜名到彼岸，世间人及声闻辟支佛，不能具足行诸波罗蜜，是故不名为精进波罗蜜。复次，是人无大慈大悲，弃舍众生，不求十力、

四无所畏、十八不共法、一切智及无碍解脱、无量身、无量光明、无量音声、无量持戒禅定智慧，以是故，是人精进不名波罗蜜。复次菩萨精进，不休不息，一心求佛道，如是行者，名为精进波罗蜜。如好施菩萨，求如意珠，抒大海水，正使筋骨枯尽终不懈废，得如意珠以给众生济其身苦，菩萨如是难为能为，是为菩萨精进波罗蜜。复次，菩萨以精进力为首，行五波罗蜜，是时名为菩萨精进波罗蜜。譬如众药和合能治重病，菩萨精进亦如是，但行精进不能行五波罗蜜，是不名菩萨精进波罗蜜。复次，菩萨精进不为财利、富贵、力势，亦不为身，不为生天、转轮王、梵释天王，亦不自为以求涅槃，但为佛道、利益众生，如是相，名为菩萨精进波罗蜜。复次菩萨精进修行一切善法大悲为首，如慈父爱子，唯有一子而得重病，一心求药救疗其病，菩萨精进以慈为首，亦复如是，救疗一切心无暂舍。复次菩萨精进，以实相智慧为首，行六波罗蜜，是名菩萨精进波罗蜜。”

因此，六殊胜必须贯彻于一切精进中，如果没有这个内涵，最多只是世间和小乘的精进，谈不上波罗蜜多。

总之，行持任何精进，都必须是为了佛道、为了众生，发心时如此，回向时也是如此。而且不执著精进相，那么功德将广如虚空，无量无尽。

《六波罗蜜多经》中比喻：就像大雨从天而降，若降至沙石盐碱地上很快就会干竭；若降入大海之中，乃至海水未干之前绝不消失。同样，菩萨行善法时，若为自求解脱，则如大雨降至干

地上，善根不久便会消尽；若为一切众生，则如滴水投入涅槃大海，此大悲愿力由于众生无尽的缘故，善根也无穷尽。

具足六波罗蜜多：由自己安住精进，而将他人也安立在精进中，是具有精进的布施；如法精进，防止声闻独觉的作意，是具有精进的持戒；精进时，忍耐劳累辛苦，是具有精进的安忍；对精进发起欲乐，是具有精进的精进；内心专一不杂小乘，所有善根都回向大菩提，是具有精进的静虑；了知能精进、所精进、精进如同幻化，是具有精进的般若。

未五、此等摄义

【第五，此等摄义。应当随念发菩提心为诸行依而勤修习。】

应当随时忆念发菩提心是菩萨万行的所依，而勤修菩提心。

是否能进入大乘、大乘的深广度如何，都要观待菩提心。菩提心犹如一切佛法种子，又如大地，从菩提心中生长六度万行。这样随念之后，精勤修习菩提心。

【则于精进为欲安立诸有情故，策发修学渐令增长。】

为了把一切有情安立于精进中，鞭策自己努力修学精进，使精进逐渐增长。

我们发增上意乐时，承诺荷负起一切众生离苦得乐的重担，其中一项就是要把尽虚空界的众生一一安立在精进中，但这需要

以实行来圆满。若自己不学精进，焉能让众生精进？所以，唯有自己实修，才能安立众生。应当以此认识发起对精进的修学。

【次于大地所发精进修为愿境。】

其次，须以大地菩萨所发的大精进作为发愿目标。

“修”是串习，是将“大地所发的精进”串习为自己心中的真实愿境。

以下引经中圣者的精进境界，作为学人发愿的目标。阅后应生起见贤思齐之心。

《大集经》云：“法悟比丘二万年中常修念佛，无有睡眠，不生贪嗔等，不念亲属、衣食、资身之具。”

《自在王菩萨经》云：“金刚齐比丘修习正法，诸魔隐身伺之，千岁伺之，不见一念心散可得恼乱。”（有位金刚齐比丘修习正法时，魔众隐身在一旁，准备伺机恼乱他，但一千年中都未见他生起一念散乱心，可以趁机恼乱。）

《念佛三昧经》云：“舍利弗二十年中，常勤修习毘婆舍那，行住坐卧正念观察，曾无动乱。”（舍利弗二十年中勤修毗钵舍那，行住坐卧都保持正念如理观察，内心没有动摇、散乱。）

《如来智印经》云：“轮王慧起舍国出家，三千岁系念，亦不倚卧。”（有一位慧起转轮王，舍弃王位出家修行，三千年中一心缘念正法，从不倚靠或躺下休息。）

《一向出生菩萨经》云：“阿弥陀佛昔为太子，闻此微妙法门，

奉持精进，七千岁中胁不至席、意不倾动。”（阿弥陀佛因地做太子时，听受了妙法，日夜奉持精进，七千年中两胁不靠席，内心也不动摇。）

《金刚般若经》云：“萨陀波仑菩萨，七岁经行住立，不坐不卧。”

佛在《大宝积经》中讲述了两位菩萨的精进：他们行持精进时，一千年中，没有起念想躺卧；一千年中，没有起念想坐下；一千年中，没有一次弯身蹲着；一千年中，没有起念分别食物的咸淡、酸甜苦辣、味道好坏等；一千年中，每次乞食时，从未看过布施者是男是女；一千年中住在树下，从未抬头看过树的样子；一千年中，衣服从未更换过；一千年中，没有起过一念欲觉、恚觉、害觉；一千年中，没有缘念父母、兄弟、姊妹等亲人眷属；一千年中，没有起念仰观虚空、日月、星宿、云霞等景色；一千年中，没有起念想从阴影处移到光亮处，或者从炎热处移到清凉处；一千年中，在严寒时节没有起念加厚衣，让身体暖和舒适；一千年中，没有起念谈论世间无利益的话语。

虽然以上大菩萨的坚固精进远非凡夫所能企及，但我们仍要了解大菩萨的精进是何等深广、坚固，若能以大菩萨为榜样发起广大志愿，则不会稍有境界就沾沾自喜。同时，我们也要知道惭愧，因为大菩萨一千年中心无杂念，而我们一年、一月、一天下至一小时中都做不到，如果再不勉力行持少分精进，修学大乘恐怕十分困难。如果连眼前力所能及的精进都不发心修持，行菩提心何在呢？是否已流于空谈呢？千里之行，始于足下，若不从低处实行，就无法到达高处。

【于初发业所行精进随力勤学，尤应断除精进不共所治诸怯弱等。】

因此，现在就应对初学者所行的精进，随分随力勤学，尤其要断除精进不共的违品——怯弱等。

【又于所得菩提，及为一切有情与乐拔苦，经极长时集无边资粮行无量难行，先当勇悍擐精进誓甲。】

再者，对于所欲证得的菩提以及为了给予一切有情安乐、拔除有情苦难，经历极长时间修集无边资粮、行持无量难行，首先应当勇悍地披上精进誓言的铠甲，在心中屡屡勇猛地发愿心。

【《妙手问经》说："若略发此广大意乐，即已积集广大资粮。"故当勤学。】

《妙臂请问经》中说："只是稍微发起这种广大意乐，就已经积集了广大资粮。"所以应当对此精勤修学。

【若不学者，不能增长种性堪能，恒为众多恶行染著，于余生中亦极难学诸菩萨行。】

若不这样修学，就不能增长大乘种性的功能，而且自相续会恒时被许多恶行（犯菩萨戒的罪垢）染著，来世也极难修学诸菩萨行。

【如是知已，虽尚未能如实修学，然心亦应趣向彼品，随力随能发勤

精进，如《妙手问经》说，则于余生少以功力，无诸苦难，速能圆满精进波罗蜜多。】

这样认识之后，虽然暂时还不能如实修学，但自己的心也应当向往此等，而且随自己能力发起精进，那么就会像《妙臂请问经》所说，来世稍用功力，不费很多辛苦，就能速疾圆满精进度。

未六、精进度总义分三：一、精进的自性　二、趣入修习精进的方法　三、精进的差别

申一、精进的自性

一、缘善所缘勇悍，即是精进。所缘必须是善法，意乐是勇悍心。

二、《菩萨地》详细定义为：为了摄集善法和利益有情，其心勇悍、无有颠倒，以及由此所引发的三门动业。

目的，是为了摄集善法和利益有情；意乐，是内心勇悍而无颠倒；加行，是以勇悍心所引发的身口意之活动。因此，任何为了摄集六度善法和利益有情的勇悍，以及由此引发的种种三门的造作，都是精进。相反，缘恶所缘勇悍，或者缘善所缘不勇悍，都不是精进。

申二、趣入修习精进的方法

即从多方面思惟精进的利益，对精进引发欢喜求取之心，又

从多方面思惟懈怠的过患，发起厌离懈怠之心。欣、厌二心修到量时，自然就能转入修习精进。

按照本论和各种教典中所说的利益、过患，努力思惟，一定会达到这种效果。

申三、精进的差别分二：一、认定精进的差别　二、发生精进的方便

酉一、认定精进的差别分二：一、擐甲精进　二、摄善法精进和饶益有情精进

擐甲精进是从意乐上定义，摄善法精进和饶益有情精进都是从所为上定义。

戌一、擐甲精进

一、种类

缘善法勇悍的意乐，可归纳为两种：一是如《菩萨地》所说，对于利他发起广大意乐，即擐利他意乐甲；二是如《摄波罗蜜多论》所说，对于积累资粮发起广大意乐，即擐积资意乐甲。当然，论中只是略举一例，告诉我们修心的方式，展开则有很多种，关键在于自己要依此发起意乐。

二、利益

《菩萨地》说：对擐甲精进稍许生起胜解及净信，就已长养无量勇猛、发勤精进大菩提性，何况成就这样的擐甲精进。此后，对于求证菩提和饶益有情，没有任何难行事业能让菩萨心生怯弱。

所以，通过修习这样的意乐，我们本有的大乘种性功能将如种子遇水般很快苏醒。

本论总结说：发起少分擐甲精进的意乐，就能快速圆满无边资粮、清净无量罪障，而成为不退转大乘道最殊胜的因缘；而且，若能对长劫修道等生欢喜，也就能快速成佛。反之，若对无边菩萨行和长劫修行等没有丝毫勇悍，只欢喜短期内快速成佛，如此反而距离成佛极其遥远。因为这种心态能障碍菩萨发起最伟大的志愿力，而且这种似露水般的道心短暂、薄弱，凭这种心力岂能快速成佛?

我们积资净障能达到何等量、何种速度，完全观待发心，心量小、心力弱，量就小、速度就慢，心量大、心力强，量就大、速度就快。

虽然菩提道时间如此久远，所化如此广大，难行事业无量无边，但菩萨内心始终没有怯弱、退缩。为了利他，乃至让一位有情生起刹那善念，菩萨也甘愿在无量劫中安住地狱，这是何等勇悍的利他意乐！仅此一念心就能迅速积资净障。

此勇悍意乐一旦引发乃至不退，就成了尽未来际勤发精进的动力源泉，无量上求佛道、下化众生的精进行将由此不断涌现。

由此可见，“诸法依缘起，住于意乐上”，意乐上提高一步，缘起就大不一样，修行也就更进一层。基于这个原因，普贤行愿中的每一愿，都要求行人发无尽大愿，所谓“虚空界尽，我礼乃尽，以虚空界不可尽故，我此礼敬无有穷尽，如是乃至众生界尽、

众生业尽、众生烦恼尽，我礼乃尽，而众生界乃至烦恼无有尽故，我此礼敬无有穷尽，念念相续无有间断，身语意业无有疲厌”，从礼赞到回向都是如此发无尽大愿。

戊二、摄善法精进和饶益有情精进

擐意乐铠甲所要做的，就是摄集善法和饶益有情。由意乐推动的真实加行，就是后两种精进。其中，为了引发六波罗蜜多而修持加行，叫“摄善法精进”；对于十一种事所含摄的饶益有情之事，发勤精进，叫“饶益有情精进”。

酉二、发生精进的方便分四：一、舍离障碍精进的违缘　二、修积护持、助长精进的顺缘资粮　三、依靠舍违缘、修顺缘发起精进　四、由此身心堪能之理

不论何种白法或者福慧资粮，欲让未生者生起，必须依靠精进；让已生者安住，也必须依靠精进；让已安住者增长，仍须依靠精进。反之，若无精进力，则任何白法和资粮，未生的无法生起，已生的将会退失，未退失的无法增进。可见，修习精进极为重要。若修行多年进步不明显，其中一个重要的原因就是，从未发起过猛利的精进力。

认识了修习精进的重要性之后，再说引发精进的方法。

戊一、舍离障碍精进的违缘分二：一、认定违品　二、修习对治

亥一、认定违品

精进的违品共有三种：推延懈怠、贪著下劣事业、怯弱。由于推延和耽著世间下劣事业，即使自己能修的善法也不会趣入；由于怯弱认为自己没有能力，导致没有勇气趣入修行。

若对世间琐事感兴趣，就很难对正法发起精进心。所谓“玩物丧志”，像天人沉迷在妙欲中，根本提不起心力修道。所以世法浓一分，佛法就淡一分。

亥二、修习对治分三：一、修习无常断除推延懈怠　二、修习业果断除贪著恶事　三、如理思惟破除退屈

金一、修习无常断除推延懈怠

之所以会“推延”，是认为以后还有时间和机会修行。其对治是通过修习无常，了知机会极其难得，一旦失去就很难再得到，所以要珍惜当下的机会，立即投入修行。具体就是思惟：人身很快就会失去，一旦失去便会堕入恶趣，那时再想得到人身就太难了！所以只有这一次机会，不能再推延。

如此思惟的效果，即常常生起感到无暇的心。

金二、修习业果断除贪著恶事

在我们的错觉中，一直认为追求许多世间下劣的事业非常有意义、有价值，对正法反而生不起那么强烈的希求心。造成这种颠倒的根源，就是业果愚，即：由业果愚串习成颠倒的心态，将

正法抛在一边，而热衷于世间下劣之事。

其对治是思惟两种行为的结果。

我们的行为只有两种趋向，一是对正法精进，二是耽著下劣事业。首先要想清楚，走这两条路所带来不同的结果。

思惟之后可以发现，唯有正法是能出生今生和来世无边喜乐的因，其它无意义的闲谈、掉举等（诸如观看影视节目、玩电子游戏、游山玩水、上网、逛超市之类），只会失坏现前的大利益，能引发将来众多无意义的大苦。

我们原本是想离苦得乐，但耽著恶劣之事、远离正法只会让我们失去安乐、引生痛苦，这是一条可怕的歧途。认清利弊之后，应当下定决心舍弃世间事业，一心依止正法。

金三、如理思惟破除退屈分四：一、于所应得破除退屈　二、于能得方便破除退屈　三、于安住修道处所破除退屈　四、于所应圆满资粮破除退屈

破除了推延和耽著下劣事业之后，心就可以转入正法，但不应以此为足，因为这只是对总的正法能发勇悍，所以仍须进一步精勤修学最胜大乘。如果想让自心从最初就趣入大乘，必须进而遣除对大乘的怯弱心。

木一、于所应得破除退屈

所破：认为自己无法成佛的怯弱心。

即认为：佛果是远离一切过失、圆满一切功德的果位，而我现在连修一种功德、断一种过失都很困难，又怎能修成佛果？

这是对自己成佛没有信心，如果真实生起了这种怯弱心，就会直接损坏希求成佛的菩提心，过失极大。所以，首先必须遣除这种心态，让它没有机会生起。

能破：如理思惟自己必定能够成佛。

一、对比低等旁生而思惟：

佛陀曾以谛实语说过，诸如蚊虫般的低等生命都能成佛。我身为人，得到如此善妙的根身，有智慧力观察抉择取舍，不可能不能成佛。

我们的智力远胜蚊虫，试想：蚊虫能计算 1 ＋ 1 吗？能忆念三宝吗？能为其他众生着想吗？能辨别善恶吗？而人的心识极其灵敏，能辨别、能取舍、能计划、能探索，能用自己的心去相应、信解甚深的空性、广大之缘起以及不可思议的三宝功德。如果依靠人身不能成佛，那么还有哪种所依身能成佛呢？

二、对比诸佛成道的历程而思惟：

过去、现在、未来无量有情已成佛、正成佛、将成佛，这无量诸佛是如何成道的呢？是成佛之后再修菩萨道吗？显然不是！彼等都是从凡夫一步步进修，最终才圆成佛果的。

诸佛当初也曾是下劣凡夫，做过妓女、屠夫，堕过地狱、饿鬼、旁生，连基本的断恶行善都不懂，但是经过逐步串习，最终也登上了佛地。所以，诸佛因地也和我一样，甚至比我的处境低

劣千百倍，即便如此，他们都能修行成佛，我为何不能呢？比如：某人从打工仔奋斗成为大财团的总裁，他是一步步发展成功的。想成为总裁的人只要积聚和他同等的因缘，一定能成功。

这样思惟之后便会明白，只要自己从现在开始，实行如是方便、如是修道、如是精进，最终必能成佛。

木二、于能得方便破除退屈

所破：认为自己无法行持施舍头目脑髓等难行的怯弱心。

能破：如理思惟如是行施等的利益及时机。

一、从利益上对比思惟：

如果我不修行而放任自流，必将在生死中感受无量剧苦，却未成办任何利益。现在修行无上菩提所受之苦，尚不及前者之一分，却能成办自他的大义利，所以理应安忍，如同以忍受小苦来治愈大病苦一般，非常值得。

如是思惟之后，断除怯弱，让心勇悍起来。

二、从阶段上思惟：

佛陀并未要求我们最初就行持此等难行，而是先让我们对布施串习熟练，直到对施舍身肉如施菜叶般不觉是苦时才行持。所以实际行持时，一点也不苦，为什么我要畏惧呢？比如，学走钢丝，看似危险，其实只要经过常规培训，技艺一旦成熟，走钢丝也能如履平地般轻松自如。所以，并非让人一开始就走钢丝，根本不必要惧怕。

木三、于安住修道处所破除退屈

所破：认为修大乘道要在生死中受生无数次，并且经受各种痛苦磨难，故而无法承受的怯弱心。

能破分二：一是思惟菩萨在生死中受生无苦唯乐；二是思惟时间长久并非产生厌离的因。

一、思惟：苦有身苦、心苦两种，身苦来自恶业，心苦来自邪分别。菩萨已止息了身口意的恶业，故身体不会感受苦报；菩萨以智慧观见生死宛若梦幻，而不起邪分别，因此心也不苦。

菩萨不仅没有身心的苦忧，而且在生死中度众生时，以广大的福德力能让身体增长安乐，以善巧的智慧力，能令内心增长安乐。

二、思惟：时间长久并不是令心厌离的因。如果痛苦很深重，则一秒钟也不愿接受；若身心安乐，则亿万年也不觉厌烦。所以，受苦才是厌离的因。

再者，利他是安乐的源泉，在轮回中度众生，时间越长久安乐就越大，为何要畏惧长劫度生呢？所以，不仅不需畏惧，还应以欢喜心发愿能早日如是行持。

木四、于所应圆满资粮破除退屈

所破：认为成佛必须圆满无边资粮而自己无法成办的怯弱心。

能破：思惟有方法圆满无边资粮。

因为资粮都是在心上安立的，只要将心量扩展至无限广大，无边资粮并不难圆满，即发起广大愿心"为了利益无边有情、求证佛果无边功德，我甘愿安住无量劫，修积无边资粮"，以这种发心受取律仪。从此，不论睡眠还是觉醒、心散乱还是不散乱，始终不断增长量如虚空的大福德，所以无边资粮并不难圆满。

一般人往往会有"佛果太高"、"大乘修行太难"、"在生死中度众生太苦"的畏难心理，但我们以理智观察之后发现，佛果并非高不可攀，菩萨行串习熟练之后也不困难，到了一定阶段入生死中度众生根本就不苦。若将这些辨别清楚，就能破除内心的怯弱，消除修习精进的障碍。

总之，遇到问题要勇于面对，怯弱的心态不但于事无补，而且只会让自己更加退缩不前。所以，应善加了知能修证菩提的方法，提起心力，如是成办利益如在掌中般有把握。

戌二、修积护持、助长精进的顺缘资粮分四：一、发胜解力　二、发坚固力　三、发欢喜力　四、发暂止息力

修积护持、助长精进的顺缘资粮，即发起四种力：胜解力、坚固力、欢喜力、暂止息力。

亥一、发胜解力

以下分别以"定体相"、"知缘起"、"明必要"、"懂方法"来解释胜解力。

一、定体相

胜解力的胜解是特指欲乐。

二、知缘起

信、欲、精进三者，前前为因，后后为果，即信为欲依、欲为进依（信为欲的所依，依信生欲；欲为精进的所依，依欲生精进）。

三、明必要

《入行论》说：“于法离胜解，感如此困乏。”正因为远离了对法的胜解，才感得身心世界如此贫乏。比如，因为对业果没有胜解，没有欲乐断恶行善，才导致财富、相貌、寿命、健康等不圆满；因为对四谛没有胜解，才会爱著生死而不断轮回，非常缺乏解脱道的功德——出离心、戒定慧等。

四、懂方法

引发胜解的方法，总的是恒时思惟业果，特别是思惟菩萨行的利益和违越菩萨行的过患。以此思惟对黑业、黑果发深忍信，就能生起舍黑业、黑果的欲；对白业、白果发深忍信，就能生起取白业、白果的欲。

再思惟：入大乘门是发菩提心，即立誓要遣除自他一切过失和引发自他一切功德。事实上，要让每一种过失及其习气究竟清净，或者让每一种功德毕竟圆满，都必须经历多劫修习，然而现在却不见我有除过、引德的一分精进。这样思惟之后，呵责自己，鞭策自己精进。

亥二、发坚固力

一、定体相

所谓坚固力，即无论做任何善事，在发起精进之后都能坚持到底的心力。

二、慎决定

我们行善有两种方式：一是首先草率决定，然后中途退转；二是首先慎重考虑，一旦决定之后就不再改变，坚持到底。

第一种做法的过患：

（一）养成坏习性：从等流果来说，如果养成凡事到了中途就舍弃誓愿的习惯，以等流力，来世也会舍弃所受学处。如此一来，今生之中将会增长许多恶业，来生也会增长苦果。

（二）行善效果不圆满：如果半途而废，则之前所下功夫基本上都成了“无用功”，连这件事都没有完成，而且也会障碍其它事的圆满。

第二种做法的利益：

（一）养成好习性：做任何事都能有始有终。

（二）效果圆满：每件事善始善终，所作皆有意义。

有一种人不论做什么事都不圆满，总是很轻率地趣入，到了中途就放弃。这种恶习若不痛加改正，将来过患无穷。

三、修三慢

为了让自己的誓愿究竟，应当修三种慢——业慢、功能慢和烦恼慢。

（一）修业慢

思惟要依靠自己修道，完全不依赖别人，以培养独自修行的自信心。

（二）修功能慢

从能力上思惟："众生都是随烦恼而转，自利尚且无法成办，何况他利，他们不像我能引发自他二利，故我应当勤修。"又思惟："人们对下劣事业尚且精进不舍，何况我所行持的事业能引发极其善妙的果报，为何不勤作呢？"这样思惟之后，勤修善法。

（三）修烦恼慢

在任何情况下都应轻视烦恼，让心高昂起来，即思惟："我应当打败烦恼，绝不让烦恼战胜我。"为了胜伏违品，而让自己的心勇悍、坚定。

必须发起烦恼慢的理由：如果在烦恼面前软弱、退怯，则小小的障碍也能损害自己；若能发起慢心，障碍再大也能胜伏。

总之，修任何善法之前，首先要去除依赖心，下决心由自己独立完成；而且要有"别人做不了，只有自己能胜任"的英雄气概。正修时要让心坚固，只允许向外打倒烦恼，不让烦恼向内摧毁自己。此外，还要思惟中途舍弃誓愿的严重过失，然后不论行任何善法，一旦立下誓愿，都要圆满。尚未获得稳固之前，都应好好修心。

亥三、发欢喜力

一、定体相

未趣入时欢喜趣入、趣入之后不愿中断的无饱足的心力，就是欢喜力。

有了欢喜力，就能让我们行善时乐此不疲、持续不断。这是修习任何善法时不可或缺的。

二、懂方法

以如理思惟利益，引起欢喜心。

（一）思惟：善业的果报是安乐，既然我对安乐没有满足，则对安乐之因的善业也应当无饱足。虽然世人所作的事业能否获得安乐尚不一定，但他们都能欢喜地勤作，我所作的善法必定能得大安乐，所以我应当对此倍感欢喜，而且要比他们更加精进。

（二）思惟：享受五欲虽然暂时有一点快乐，但后患无穷，世人追求五欲尚且没有满足，何况我所修的善法能带来现前、久远的无边安乐，而且是极其清净的无罪安乐，为什么我要满足呢？这样思惟之后，让心欢喜。

三、明修量

欢喜力要修到哪种程度才算到量呢？须达到如象群奔向水池般的踊跃之心。若能发起这样的踊跃心，则诸如“一开始不愿意趣入”、“中间心里疲惫”、“无精打采”、“烦闷难耐”等不良状态，都能改善。

亥四、发暂止息力

应当把握两个舍：一、身心疲劳时应当放舍，休息好了立即再发精进；二、完成一件事之后必须放舍，要对更高的境界发起精进。

如果让身心过度疲劳，则会引起对修行的厌烦，从长远来看非常不利。虽然一时勇猛精进，但中途厌舍而成了虎头蛇尾。

其次，如果成就少许功德便觉得足够，则会障碍自己生起后后的殊胜功德。人若满足现状而无上进心，就会堕入懈怠坑中，葬送远大的前途。

再说发精进的规律，就是心要不急不缓，如流水般相续不断。这是说用功过猛或太散缓皆非中道，而且贵在长期坚持。

实际上，一切行为都要恰到好处，合乎节奏。比如：走路时，身体不紧不松，步伐不急不缓，自自然然就可以。我们修行也要注意调节身心，绷得太紧或太松都会出问题。

戌三、依靠舍违缘、修顺缘发起精进

通过对治违缘压伏了违品，又能善巧发四种力之后，就应发起欣乐力，即发起取精进之力。

发精进断烦恼时，不能只顾在一个方面对治，而应同时兼顾许多方面，进行综合对治。就像一人与万人敌，要眼观六路、耳听八方，在和一个敌人作战时，还要防备其他敌人袭击，见有敌人过来，立即要及时调整对治；否则，只对治一个方面而不顾其

它，期间又会被其它烦恼损害，这样利益和损害相当，则很难进步。

其次，和烦恼战斗时，如果失去正念，就要立即提起。能否做到这一点，关键在于对因果是否有畏惧心。如果深信因果，真正恐惧失坏正念、被罪业染污而堕落恶趣，自然会十分警觉。

依止正念正知的方式，是将注意力集中在心上，保持高度警觉。烦恼刚生起时，立即迎面遏制，而且不仅是遏制，还要发起两种心——对犯罪不欢喜的心和发誓不再犯的心。

要能一直保持有力量的正念，其最胜因是和善知识、善友共住以及依止多闻等。

总之，我们应当用功之处：一是多闻，并以智慧善加辨别学处的取舍，因为依智慧简择之后，正念才有明记的对象；二是依止正念（所了知的法义），在一切威仪中都依止正念发勤精进。

戌四、由此身心堪能之理

由此身心堪能之理，就是发起自在力。

首先必须忆念《入行论·不放逸品》中的教言，断除一切心不堪能的怯弱，让身心变得轻利。按这样努力，就能生起以勇悍随意带动身心运转的自在状态，就像以风力能随意带动树棉那样；从此便能很好地成办精进，再由精进成办一切资粮。

上士道·静虑波罗蜜

午五、静虑分五：一、静虑自性　二、修彼方便　三、静虑差别　四、正修彼时应如何行　五、此等摄义

【学习静虑波罗蜜多分五：一、静虑自性；二、修彼方便；三、静虑差别；四、正修彼时应如何行；五、此等摄义。　今初】

未一、静虑自性

【住所缘境心不散乱，善心一境性。】

静虑的自性，即安住所缘境、心不散乱、妙善的心一境性。

“心一境性”，即令心安住于某一所缘境的体性。“善”是赞叹“心一境性”极为善妙，具有超胜散乱心的境界、受用、力量等。《瑜伽师地论》说：“系心于此一所缘境，是故说名心一境性。”将心系在这一所缘境上，所以称为“心一境性”。

【如《菩萨地》云：“谓诸菩萨于菩萨藏闻思为先，所有妙善世出世间心一境性，心正安住或奢摩他品或毗钵舍那品，或双运道俱通二品，当知即是菩萨静虑自性。”】

如《菩萨地》所说：诸菩萨以闻思菩萨藏为前行，所有妙善的世间心一境性和出世间心一境性，心无颠倒地安住于奢摩他品或毗钵舍那品，或奢摩他和毗钵舍那双运道同时通于二品，应知这就是菩萨静虑的自性。

“于菩萨藏闻思为先”，即对菩萨藏努力闻思，是成就静虑的前方便，若缺乏闻思，则难以成就静虑。

【《入行论》云："既发精进已，意当住等持。"】

《入行论》说：发起精进之后，内心应当安住等持中。

总之，以菩提心引发，对于菩萨行的所缘境，心一境性，即是大乘静虑的自性。

未二、修彼方便

【第二，修彼方便，谓当思惟修习静虑所有胜利，及不修过患，奢摩他时兹当广说。】

趣入修习静虑的方便：应当思惟修习静虑的胜利和不修静虑的过患，这在讲奢摩他时会详细宣说。

宗大师归纳说：修持静虑能于心自在，犹如国王能随欲而转。不修静虑，内心散乱，则世间禅定尚且不能成就，何况无上菩提。

或者，修习静虑能成就五神通，获得见与不见的功德，能将他人也安立于六度中；不修静虑，则无法让心安住，不能止息烦恼，三门趣入不善业，不能证得神通等殊胜功德，纵然获得也无法增长等。

未三、静虑差别

【第三，静虑差别。】

静虑的差别，包括自性、品类、作业等方面的差别。

【如前所引，就自性分二，谓世、出世。】

如上所引《菩萨地》的说法，从自性上分为世间静虑和出世间静虑两种，即凡夫位的静虑和圣者位的静虑。

【就品有三。】

从品类上分有三种：奢摩他品静虑、毗钵舍那品静虑、双运道俱通二品静虑，也就是奢摩他类的静虑，毗钵舍那类的静虑，既通于奢摩他又通于毗钵舍那止观双运道的静虑。

【就作业分，谓身心现法乐住静虑、引发功德静虑、饶益有情静虑。】

从作业（作用）上分为三种：身心现法乐住静虑、引发功德静虑和饶益有情静虑。

【初谓住定即能引生身心轻安所有静虑；二谓诸静虑能引神通、解脱、遍处及胜处等共诸声闻所有功德；三谓有静虑能引十一种饶益有情事。】

一、身心现法乐住静虑，即安住定中能引发身心轻安（须达到欲心一境才有轻安）的所有静虑。

二、引发功德静虑，即能引发五神通、八解脱、十遍处、八胜处等和声闻共同的所有功德的静虑，以及能引发、能安住种种殊胜不可思议、不可度量的十力种性所摄等持的不共声缘的静虑。（后一句是依照唐译《瑜伽师地论 · 卷四十三》补写。《瑜伽师地论》中讲到共和不共两种功德，此处或许是抄写或刻板时纰漏。）

三、饶益有情静虑，即能引发十一种饶益有情事的静虑。

以上这三种静虑其实都是心一境性，只是就不同作用的角度安立为三种。

未四、正修彼时应如何行

【第四，正修彼时应如何行。随修何善三摩地，皆当具足六种殊胜、六波罗蜜多。自住静虑亦安立他，是静虑施，余如前说。】

正修静虑时，应当如何行持：不论修何种三摩地，都应具足六种殊胜和六种波罗蜜多。自己安住静虑，也把他人安立在静虑中，这是静虑的布施，其余如前所说。

静虑具足六种殊胜：

一、依殊胜：依菩提心发起而修静虑。

二、物殊胜：总的所有种类的静虑都应无余行持（这才是法门无量誓愿学的体现），而且，修某种静虑时，也不忘失修一切静虑的总意乐。

三、所为殊胜：修静虑的目的，是为了让一切有情获得现前的安乐和究竟义利。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持，初学者以通达诸法无自性的智慧摄持。

五、回向殊胜：每次修静虑的善根都回向无上菩提。

六、清净殊胜：灭除烦恼障和所知障。

修静虑时，如果只是闭起眼睛修所缘境，修前不发菩提心，

也没有“静虑无量誓愿学”的意乐，修静虑的目的也不是为令一切众生获得暂时、究竟的利益，更没有以空性智慧摄持，最后又没有回向无上菩提，如此则非大乘的静虑修法。所以，对于六殊胜中自己能修的方面，都应实际修持。

静虑具足六度：

自己安住静虑的同时，将他人也安立在静虑中，是具有静虑的布施；防止声闻独觉的作意，是具有静虑的持戒；修静虑时安忍损害、辛苦，对于静虑胜解不动，是具有静虑的安忍；为了使静虑加倍增长而发起欲乐，是具有静虑的精进；系心一境，不杂小乘，善根唯一回向大菩提，是具有静虑的静虑；了知能静虑、所静虑、静虑如同幻化，是具有静虑的般若。

为何对每一度都要提及“具足六种殊胜和六波罗蜜多”？

答：因为受了菩萨戒之后，不修静虑有过失，修静虑则有功德，而修时又须具足六种殊胜和六波罗蜜多，若无此等内涵，则不能成为加行和意乐清净的菩萨行，最多只是世间或小乘的静虑。

与世间、小乘共同的静虑——四禅八定等，若具足六种殊胜、六度而修习，便成为大乘不共的修法。此外，还有与世间、小乘不共的大乘静虑，比如《五波罗蜜多经》、《入行论》、《修行次第论》等中所说的自他相换、自轻他重、大悲、菩提心、善根普皆回向菩提、一心专注一切种智等等的三摩地，都属于大乘不共的静虑。

未五、此等摄义

【第五，此等摄义。随念发心为诸行依而正修习。】

随念发心是菩萨行的所依而修习，即忆念发心是诸行的所依而勤修菩提心。

【则于无漏静虑为欲安立一切有情，策励修学。此坚固增长已，以地上诸静虑作所愿境。虽未能生圆满静虑，亦应时时精进不舍，随力学习心一境性诸三摩地。】

若能依此勤修菩提心，就会为了将一切众生都安立在无漏静虑中，而策励自己修学。在此想法坚固、增长之后，须以登地以上圣者的诸静虑作为所希求的对境。虽然目前还不能生起圆满的静虑，也应恒时精进不舍，随自己的能力学习心一境性的各种三摩地。

【若不尔者，恒违学处罪所染著，于余生中亦极难学菩萨等持所有学处。】

若不发愿、不时时随自己的能力勤修静虑，就会恒时被违犯学处的罪业染著，来世也很难修学菩萨等持的所有学处。

受菩萨戒即是立誓修学六度四摄，若舍弃静虑而不修，就会恒时违背菩萨学处，而被犯戒的罪垢染污自己的相续。

【若能学者，即于现法亦少散乱心，所修善行势力强盛，当来亦如《妙手问经》说，身心喜乐，静虑波罗蜜多极易圆满。】

若能依此修学，即便今生也会减少散乱，能使所修善行的势力强盛，来世也会像《妙臂请问经》所说，身心喜乐，很容易圆满静虑波罗蜜多。

【于奢摩他时当广解释，故此不说。】

静虑的修法将在奢摩他章中广泛解释，所以此处即不多说。

上士道·般若波罗蜜

午六、般若道理分五：一、慧之自性　二、生慧方便　三、慧之差别　四、正修慧时应如何行　五、此等摄义

【学习般若波罗蜜多分五：一、慧之自性；二、生慧方便；三、慧之差别；四、正修慧时应如何行；五、此等摄义。　今初】

未一、慧之自性

【慧谓于所观事能拣择法，此处是说通达五明处等慧。】

智慧总的来说，是对于所观的事能简择诸法，即能够辨别一切所知法，同时能够断除疑惑，此处则特别讲述通达五种明处等的智慧。

《成唯识论》说："云何为慧？于所观境简择为性，断疑为业，谓观得失俱非境中，由慧推求，得决定故。"（慧的体性，是简择所观察的对境，其作业是断除疑惑，即在观功德、过失和非功德非过失的境中，通过慧的推求而获得决定的缘故。）所以，慧有分别事理、决断疑念的作用，也就是通达事理的作用。

【如《菩萨地》云："谓能悟入一切所知，及已悟入一切所知拣择诸法，普缘一切五明[37]处转，一、内明，二、因明，三、医方明，四、声明，五、工巧明，当知即是菩萨慧之自性。"】

如《菩萨地》说：能悟入一切所知及已悟入一切所知而简择诸法，缘一切五明之处而转，应知这就是菩萨智慧的自性。

---

[37] 五明：内明、因明、医方明、声明、工巧明。

【能悟入慧者，是未得地前慧；已悟入者，是得地慧。】

“能悟入慧”是指登地前的智慧；“已悟入慧”是指登地的智慧。

未二、生慧方便分二：一、真实义　二、旁述

申一、真实义分三：一、总说　二、广说　三、摄义

酉一、总说

【第二，生慧方便，谓当思惟生慧功德及未生之过失。】

让心趣入智慧的方法，就是思惟智慧生起的功德和未生的过失。

【其有无通达如实无我性慧之功德过失，毗钵舍那时兹当广说。】

“通达如实无我性慧”：通达空性的智慧。

其中，具有证悟空性智慧的功德和缺少证空慧的过失，将在毗钵舍那章中详细讲述。

【今当略说所余德失。】

以下简略讲述其它方面的功德和过失。

酉二、广说分二：一、具有智慧的功德　二、不具智慧的过失

【先说功德。】

戌一、具有智慧的功德分八：一、慧是现后一切功德根本　二、慧如施等五度之目　三、其余功德皆需智慧　四、信等根以慧为主　五、以慧

为依能令施等五法清净 六、似有相违的功德由慧能令无违 七、二谛的建立及诸经论开遮的差别，由慧能令无违 八、总说一切功德从慧生

亥一、慧是现后一切功德根本

【此中慧是现后一切功德根本者。】

智慧是今生和来世一切功德的根本。

【如龙猛菩萨云："慧为见不见，一切功德本，为办[38]此二故，应当摄受慧。"】

如龙猛菩萨所说：智慧是能现见的现世功德和不能现见的后世功德这一切的根本，为了成办这两类功德，应当摄取智慧。

【"明是求法义，及大解脱本，故应先敬持，大般若佛母[39]。"】

"明"是智慧。"法"、"义"、"解脱"，分别是指今生安乐之法、来世增上生之义利、出世间之解脱。"本"是根本，意为能生或依处，如枝叶花果从根产生，根即能生。

能令今生安乐之法、来世增上生之义利乃至出世间之解脱生起的根本，即是智慧，因此求解脱者首先应当恭敬受持此大般若佛母。

亥二、慧如施等五度之目

---

[38] 原文"辨"应改为"办"。

[39] 大般若佛母：般若能生三世诸佛，故称为佛母。

【慧如施等五度之眼者。】

智慧就像布施等其余五度的眼目。

何以将智慧比喻为眼目呢？

【如《摄颂》云："若时为慧所摄持，尔时获眼得此名，如画事毕若无眼，未画眼来不得值。"】

如《般若摄颂》所说：何时若被智慧摄持，尔时就获得了眼目，而得到波罗蜜多的名称。就像唐卡画完，如果没有画上眼睛，就得不到绘画的工钱。

画家画完唐卡的总体之后，会选择一个吉祥日画上眼睛，若不开眼就得不到工资。这是比喻：若无般若摄持而修布施等前五度，则得不到波罗蜜多的名称和功德。

亥三、其余功德皆需智慧

【于余功德皆须慧者。】

其余功德都需要智慧。

【譬如妙金所作庄严，虽已殊妙，若更嵌饰帝青等宝，尤为可意。如是从施乃至静虑五种金庄严具，若以拣择理非理慧钿宝[40]嵌饰，更为希有。】

比如，金子所打造的首饰虽然已经很美观，但如果再镶嵌上蓝宝石等珍宝，就更加赏心悦目了。同样，布施乃至静虑等五种

---

[40] 钿宝：器物上镶嵌的金银、贝壳等珍宝。

金庄严具，若以简择是理、非理的慧宝镶嵌，则更加珍贵稀有。

为何说智慧能令布施等更加稀有呢?

【由此能令施等五法成清净故，犹如意识能于眼等五根之境分别德失，而为进止。】

因为通过智慧抉择的作用,能让布施等五法成为清净的缘故，犹如第六意识能对眼等五根的所缘境分别功德和过失，从而如理取舍。

六识中的前五识只能取境而不能分别，全靠第六意识辨别所境的好坏等，而进行取舍。比如：耳识取声音，由意识辨别声音有害，才知舍离；辨明声音有益，才知继续缘取。所以，意识能对五根的对境辨别功德、过失，从而指挥三门合理地取舍。

同样，若无智慧的抉择、引导，前五度则就不知如何取舍，即便做了也是盲目而行。只有依靠智慧，才能辨别哪些清净、哪些低劣、哪些殊胜等，由此舍离杂染、积聚清净之法，舍离低劣、取证高胜，从而使前五度逐渐清净、圆满。因此说，前五度的金庄严具若以慧宝嵌饰，则更为稀有。

【如吉祥勇云："此施等福德，若有妙慧力，如诸金庄严，嵌宝尤光显。"】

就像吉祥勇所说：这些布施等福德若能借助妙慧的力量，那就像黄金饰品再镶上宝珠，尤其显得光彩夺目。

【“慧于彼彼义，增广功德力，如根于自境，由意显其力。”】

其它五度每一种遣除过失、成办功德的能力，都需要以智慧来增广。就像五根对于自己的所境，需由意识来显示它的力量。

亥四、信等根以慧为主

【如是信等根中以慧为主，若有慧主，则善了知施信等德、悭等过失，次乃善巧尽诸烦恼、增长功德所有方便。】

同样，信等五根（信根、精进根、念根、定根、慧根）中以慧根为主，如果有了主要的慧根，就能无误了知布施、信心等的功德，以及悭吝、怀疑等的过失。其次，唯有智慧才能善巧掌握断除烦恼、增长功德的方法。

总之，不论修习何种功德，最初要让未生者生起，中间要让已生者不退，最后要让不退者增长，步步都要依靠智慧。比如修信心：最初若未以智慧观察信心的对境——功德等，信心就无从生起；中间若不继续以智慧观察信心的对境，已生的信心将会退失；最后若未以智慧详加辨别分析，信心也难以增长。

须以智慧为主的原因：其它善根不能依自力辨别自身的功德和违品的过失。比如，布施自身不能分析布施的功德和悭吝的过失，仅仅以布施不能成为遣除过失、增长功德的方便，而智慧则能依靠自力辨别功德和过失，成为断除过失、增长功德的方便。

离开了智慧，其它功德就像盲人一样，无法成办任何所求。

任何善法都必须依靠智慧来成就，因此无论要成办任何功德，都不能缺少主导者——智慧。

【如云："信等根中慧为主，如余根中须意识，有此为主知德失，亦能善巧断烦恼。"】

如吉祥勇所说：在信等五根中以慧根为主，就像眼等五根必须依靠意识，有慧根做主，就能认识功德和过失，也能善巧地断除烦恼。

亥五、以慧为依能令施等五法清净

【又诸菩萨将自身肉施诸求者，如从药树而取，无慢怯等分别变异，亦因智慧现证真实。】

"无慢怯等分别变异"："慢"是内心高举，认为自己了不起；"怯"是内心畏缩，认为自己不堪能。慧力若强，就没有傲慢、怯弱等分别。

菩萨把身肉施舍给乞者，就像从药树上摘取一样，没有傲慢、怯弱等分别念，这也是因为以智慧现证了实相的缘故。

【又由慧故，能观生死、涅槃所有衰损，为利他故，修学尸罗，能令戒净。】

菩萨依靠智慧能够观见所有生死和涅槃的衰损，为了利他而修学尸罗，以此能使戒律清净。

【由慧通达忍与不忍功德过失，令心调伏，则邪行众苦无能夺转。】

菩萨由智慧通达安忍的功德和不安忍的过失，以慧力调伏自心，则任何有情以邪行损害等众苦都不能夺转。

【由慧善知为应精进事，即勤修彼，道极升进。】

以智慧了知所应精进之事，即对此勤修，而且，以慧力能使修道进步极快。

以智慧力能使修行进展快、效率高。

【又住真实静虑所有最胜喜乐，亦是由慧依止正理之所引发。】

又安住真实静虑的所有最胜喜乐，也是由智慧依止正理而得以引发的。

【故净施等五法，以慧为依。】

因此，能让布施等前五度清净的依处，就是智慧。

以下一一具体说明“净施等五法以慧为依”。

若无智慧而行布施，就会被烦恼染污，不是心生高慢认为只有自己行，就是心生怯弱认为自己不行。相反，若有智慧认识烦恼的过患，就能发心对治而遣除傲慢和怯弱。

持戒方面，在生起“我能修头陀行”的慢心或者“我不堪行持”的怯弱时，均要依靠智慧遣除。而且，唯依智慧才能使持戒

成为利他的方便，并且令戒律清净不杂违品。

安忍方面，依靠智慧才能觉察自己生起了“我安忍工夫很好”的慢心，或者嗔恨、怯弱等障碍，而及时对治，使安忍清净并且增长；而且，以慧力才能在遭遇眷属的邪行或身心的痛苦时，安然不动心。

以智慧能促发精进，比如：以智慧能了知如何善调身心，使精进持续不断，能让一切行为善巧、灵活、恰到好处。或者，依靠智慧能够抉择，需着重在哪些方面精进，如何按部就班地精进，如何利用环境、安排时间精进，如何有效率地精进，如何与人合作共行精进，如何围绕一个中心、多方面起到利益而精进，如何配合自力、他力来精进……。可以说，世上任何进步、改良与发明创造，都源自于智慧。

以智慧能使静虑清净，比如：修定而不生我慢、善巧修定的方便而获得禅定，安住禅定的善乐而不味著等，都需依靠智慧才能成办。

所以，布施等前五度能否清净，都要观待智慧。总之，任何修行及事业的成办，都需要依靠智慧抉择并且善巧地处理，这是“以慧为依”的涵义。

【如云：“菩萨开慧眼，虽施自身肉，如从药树取，无别无高下。”】

这是说，智慧能令布施清净。

如云：菩萨现见实相，开了慧眼，虽然割下自己的身肉布施，

却像从药树上摘取一样，没有我爱执以及对所施物执著的分别，也没有“唯我能做”的高慢和“我不堪施身之苦”的怯弱。

我爱执、对所施物的我所执、布施时高慢或怯弱之心、对功德的执著、不清净的动机和行为，这些染污依靠智慧都能净除。因此，智慧能令布施清净。

【又云：“慧见三有狱，胜解[41]度世间，持戒非自利，何况为三有！”】

这是说，智慧能令持戒清净。

“三有狱”，即欲界、色界、无色界都困于生死之中，恒时遭受三苦逼迫，无一刻自在，因此将“三有”比喻为牢狱。

又说：菩萨以智慧观见人天增上生等三界，如同火宅、牢狱，如实照见苦谛，由见苦而激发救度有情出离生死的欲乐。因此，菩萨持戒不是以自利为主，而是一心为了利他，尚且不求一己的解脱，何况三有的圆满。

可见，以智慧能净除持戒动机上的染污。由于以慧眼如实照见苦谛，故而不为名闻利养、三有圆满、一己之解脱而持戒，成为动机极其清净的大乘持戒度。

【又云：“慧者有忍德，怨敌莫能害，如调伏象王，堪多业差别。”】

这是说，智慧能令安忍清净。

---

[41] 胜解：此处的“胜解”是指欲乐或誓愿。

又说：菩萨具有智慧，能了知安忍的功德和不安忍的过失，即使受到怨敌损害，也无法动摇他的内心。就像性情温驯的象王，不论走多远的路、背负多重的货物，身心都能堪能。同样，具慧菩萨以成就安忍的伟大力量能够成办许多事业。

【“唯勤堕苦边，有慧成大利。”】

这是说，智慧能令精进清净。

唯有勤奋而没有智慧，不能善巧掌握正确的方法，精进便成了令身心疲劳、堕落苦边的事。相反，若有智慧相助（以智慧计划、调节），修行就能进展快、效率高，容易成办大利益。

【又云：“诸已趣歧途，集过重罪染，恶人岂能成，静虑妙喜乐？”】

这是从反面说明没有智慧则难以成就静虑。前二句说因，后二句说果。

若没有智慧分辨正道与歧途、罪业与善行，不明了烦恼未生时如何防护、已生时如何遣除，以此将趣入种种世间与外道的歧途，而造集罪业染污相续。身心充满罪恶的人又怎么能安住一缘、成就静虑善妙的喜乐？

若无智慧抉择，见解与行为上的取舍多有错误，静虑则难以清净。

亥六、似有相违的功德由慧能令无违

【又二功德似有相违，由是慧故能令无违。】

这是总说，即：看似相违的两种功德，由智慧能让二者毫不相违。

“似乎相违的两种功德”，比如：能够尽舍财富，这是超胜常人的崇高相，崇高却又谦下，看似相违。又如，大智若愚、大巧若拙、舍而无弃、高而不慢、为而不有、慈而无贪、悲而无忧、动而常静等，都是以智慧造就之德相。

【譬如菩萨作转轮王，王四大洲，然能不随欲尘迁转，是由具足慧臣之力。】

比如，菩萨作为君临四天下的转轮王，享受各种五欲，却能不随欲尘迁转，这是因为具有智慧大臣的力量。

下面再以慈悲喜舍为例分别解说。

【如是虽生猛利慈心，见诸有情极可悦意，然无少分贪欲杂染[42]；见有情苦，虽生恒常猛利难忍大悲，然无懈怠忧恼蔽覆不乐善行；又虽具足欢喜无量，心于所缘全无散动；又虽具足大平等舍，然于众生所有义利刹那不舍。】

这一段讲了四对不相违：

一、虽然生起了猛利的慈心，见有情为极悦意相，却未杂染少分贪欲。这是慈而无贪。

---

[42] 原文“贪欲和杂染”的“和”字应省去。

二、虽然见到有情的苦难，而生起了恒常、猛利的难忍大悲，却不会被懈怠、忧恼障蔽而不乐行善。这是悲而无忧。

三、虽然具有喜无量心，心于所缘境却毫无散乱、动摇。这是喜而无动。

四、虽有平等舍心，却能刹那也不舍弃有情的义利。这是舍而无弃。

【此皆由慧成，以慧力故，灭除此等力均之障。】

“力均之障”：随着善心生起的、势均力敌的障碍。比如，慈心强烈，见有情为极可爱相时，贪爱也会随之增强，所以“贪爱”是慈心的力均之障。又如，欢喜心强烈时，心便随之散动，所以“散动”是喜心的力均之障。

以上这些功德都是由智慧所成就的，因为有智慧力就能灭除这些功德的力均之障。

在凡夫看来相违的显现，通过智慧就能毫不相违地圆融贯通，此即智慧无与伦比的独特功德。

【如云：“菩萨具王位，根境如天物，性不变非理，是慧臣德力。”】

如云：菩萨成为统治四大部洲的转轮王，虽然眼根等受用的对境（色等五欲）如同天宫的妙欲，但菩萨大丈夫的本性却不因贪著五欲而变得不合理，这是由于菩萨所拥有的智慧大臣[43]具有殊胜

[43] 智慧大臣：智慧有能力辅佐菩萨不因贪著五欲而改变其本性，故比喻为大臣。

的功德力所致。

【“慈心纯利他，然无贪薰染，悲不忍他苦，不忧懈低劣。虽喜无散动，舍不弃利他，诸德所治品，由慧灭故妙。”】

“不忍他苦”，即见别人有苦，内心难以忍受，这是悲悯之相。

菩萨纯粹以大慈心利益众生，视众生犹如独子，却不会因此而染上贪爱；菩萨不忍他苦的悲心猛利、持久，却不会被忧恼抑制而对行善不欢喜或懈怠，也不会让自己的勇气减弱而低劣；虽有无量欢喜，内心却不会缘对境而散乱动摇；安住平等舍心却不舍弃或拖延利他。

各种伴随修慈悲喜舍等功德，而生起的违品——贪爱、忧恼、散乱等，以智慧的妙力都能灭除，以此赞叹智慧善妙。

换言之，能不杂贪爱而修成慈心，能不杂忧恼而修成悲心……，总之，能够不杂违品而修成各种清净的功德，即是智慧的妙处。“妙”在不杂违品，又能修成。

亥七、二谛的建立及诸经论开遮的差别，由慧能令无违分三：一、二谛无违是智慧的作用　二、通达教典的开遮等互不相违，唯一依赖智慧　三、摄义

金一、二谛无违是智慧的作用

【又如《赞应赞》云：“不弃舍法性，亦随顺世俗。”谓诸相缚所执之事，虽微尘许亦不可得，于此法性获大定解而不弃舍，然与世俗内外因缘

各别生果所获定解，无违随顺。】

又如《赞应赞》所说：不舍弃法性的同时，还能随顺世俗。这是说，一切所执著的事，即使极微尘许也得不到，对此法性获得大定解而不舍弃的同时，却又能与世俗内外因缘各自产生各自果法所获的定解，互不相违而随顺。

愚者感到矛盾而智者认为无违的事有很多，其中最稀有的，就是空性和世俗缘起互不相违，即：所有的执著相连极微尘许也不存在，对此空性生起坚固定解的同时，又能对内外因缘各自产生各自之果，生起不可夺的定解。能这样见“性空缘起”，正是智慧极其稀有的作用。

一般有事宗，不论外道还是内道的有部、经部及唯识，都认为性空和缘起互相矛盾，是空性就不可能有因果，有因果就绝非空性。能将二者毫不相违地圆融贯通，确实是智慧的无上功德。照见诸法实相，唯一是智慧的作用。

金二、通达教典的开遮等互不相违，唯一依赖智慧

【又诸余人认为极相违事，然具慧者皆能随顺，令无所违。】

别人看来极其矛盾的事，具慧者却能让这些彼此随顺，毫无相违。

这是说，一般人认为极其矛盾的事，依靠智慧都能圆融贯通。

【如前论云：“若开若遮止，佛语或有定，或是不决定，然皆不相违。”】

佛在大小乘和显密教典中，一律开许或一律遮止的方面，称为“决定”。在部分教典中开许，而在另一部分教典中不开许的方面，称为“不决定”。

如《赞应赞》所说：有时候开许、有时候遮止，佛语有些决定、有些不决定，但是这些都不矛盾。

【谓大小乘及经咒中，见有众多开遮不同，若以一人双修二事，寻求无边经论密意时，诸愚无慧虽觉相违，然诸智者实见无违，亦是慧之所作。】

在大小乘和显密经续中，可以见到很多开许和遮止不同的地方，如果一个人要双修两种法，寻求无边经论密意的时候，没有智慧的愚者虽会感到矛盾，但智者们却实际见到毫不相违，这也唯一是智慧的作用。

佛陀是观待众生的根机、环境等差异而应机说法，因此会出现有时遮止、有时开许的情况，即：存在对此人遮止、对彼人开许，在此时遮止、于彼时开许等差异，就如同对症下药一样，一旦以智慧通达之后，便不会感觉有何相违。

金三、摄义

【如是无慧觉为相违及有慧者见不相违事，虽有无边，然二谛建立及经论中互相开遮众多不同，以慧分辨意趣无违，即是智慧无上功德。】

虽然无智慧时感觉相违、有智慧时见到毫不相违的事例有无量无边，但二谛的建立和经论中许多开遮不同之处，依靠智慧便

能分辨其中意趣毫无相违，这就是智慧无上的功德。

智慧不足时觉得水火不容、无法圆融之处，有了智慧就能完全融通，而且能在一人身上全部修集。

对于浩瀚如海的佛法，了义与不了义、显教与密教、大乘与小乘等中所有开遮不同之处，能够通达彼此不相违，而且通达之后能够善巧地修习，都是以智慧所显现的境界。一个人竟能将这些全部圆融贯通，竟能通达一切圣教无违，正是由于智慧的大用，因此应当希求智慧。

亥八、总说一切功德从慧生

【一切功德皆从慧生者。】

一切功德都是从智慧出生。

【如云："世间圆满从慧生，如母育子有何奇。"】

这是以喻义合说：既然母亲能够养育孩子，那么母亲让孩子衣食无忧，又有什么可惊奇？同样，如慈母般的智慧能够让人得到世间的圆满，这有什么可稀奇？（一切增上生和解脱的安乐都能依靠智慧产生，何况区区世间的圆满。）

【"善逝十力超胜力，一切无等最胜事，及余一切功德聚，皆依如是慧因[44]生。"】

[44] 慧因：智慧是出生一切功德之源，故说是"因"。

从究竟来说，佛的十力等功德，超胜声缘、菩萨的智力。比如，入法性定乃至轮回未空之间，无勤任运成就利生的事业，是佛陀最殊胜的事业之一。诸如此类究竟的功德，都是依靠慈母般的智慧产生。

从暂时来说，一切世间、出世间的暂时功德，也都是依靠慈母般的智慧这一正因而产生。

下面展开阐述。

【“世间艺术及胜藏，所有如眼诸经典，救护觉慧及咒等，种种建立法差别，众多异门解脱门，彼彼利益世间相，大力佛子所显示，此等皆从慧力生。”】

前五句是说智慧的九种成果：

一、“世间艺术”：世间的六十四种艺术等等。

二、“胜藏”：法和财的殊胜宝藏。

三、“所有如眼诸经典”：所有如眼目般开示取舍之处和解脱正道的经典。

四、“救护”：对于一切现后的损害——疾病、魔障等，能从中救护的方便。比如，药物、针灸、饮食、日常行为的取舍等，有益于人类身心健康的方法。

五、“觉慧”：由智慧力所引发的觉慧。

从智慧能出生智慧，比如：从闻慧能生思慧，从思慧能生修慧；从今生修习的智慧，能生来世的智慧；从入定智慧，能引后

得智慧；从了达缘起的智慧，能生了达空性的智慧；从个别分析的智慧，能生了达总体的智慧；从观察过去、现在的智慧，能生预测未来的智慧。

六、“咒等”：通过诸佛菩萨的加持而在经、续、论中所宣说的咒语等，以及仙人以谛实语所说的咒语等。

七、“种种建立法差别”：包括建立的各种成办息、增、怀、诛的方法。

八、“众多异门”：许多种分类。

九、“解脱门”：空、无相、无愿三解脱门。

后三句是总结“一切皆从智慧所生”：

“彼彼利益世间相”，是指从“世间艺术”到“解脱门”之间，种种利益世间的方便相。

佛子在成就有情利乐和遣除有情痛苦时，以大力量所显现的上述种种利益世间的方便相，都是从智慧力所产生。

总之，从最初视善知识为真佛的信心，到五道十地渐次现前的功德、最终成佛之时相续不断的事业，这一切未生起的能让它生起，已生起的能让它增长，乃至能究竟圆满，都是依赖智慧。应当对此生起坚固、彻底的定解。

戊二、不具智慧的过失

【无慧过患中，施等无慧，如无眼目。】

无慧的过患：行布施等时没有智慧，就像没有眼目一样。

【《摄颂》云："俱胝庾他[45]无导盲，路且无知岂入城？五度无慧如无眼，无导非能证菩提。"】

《般若摄颂》说：无量盲人没有向导的引导，连脚下的路都看不见，又怎能沿路走到遥远的城市？同样，从布施等前五度所展开的无量修行，若无智慧引导，就如同没有眼目一般，不能证得大菩提的果位。

所以，五度如盲，般若如眼，若无般若指导，单凭前五度，则无法进趣无上菩提。

【是故施等不能清净，亦复不能获得正见。】

所以，没有智慧，布施等（包括持戒、安忍、直道）善行不能清净，也不能获得正见。

以下五段颂文皆引自《般若摄颂》。

【如云："无慧求果报，施体不能净，利他为胜施，余惟为增财。"】

这是说，无慧则布施不能清净。

"无慧"：并非一点智慧都没有，而是因智慧小而用否定词说为"无慧"。

没有智慧而只为自己求殊胜果报，布施的性质便不清净。大智慧的菩萨以利他心缘无上菩提，一切布施都转为波罗蜜多。其余没有慧眼明见大道者，如智慧中等的人和声闻缘觉，仅仅为求

---

[45] 俱胝庾他：俱胝那由他，义为无量。

自利而布施，就像商人为了赢利而施舍一样。

【又云：“无破暗慧光，不能成净戒，多由无慧故，尸罗成浊染。”】

这是说，无慧则持戒不能清净。

“暗”，是指对于何者应取、何者应舍愚痴不明的状态。

没有以破暗的慧光遣除取舍的颠倒，则不能成就清净的戒律。多数由于没有智慧，不明了开遮、持犯的缘故，而造下佛制罪和自性罪，以罪垢染污了尸罗。

【又云：“慧倒心混乱，不信住忍德，不乐观善恶，如无德王名。”】

这是说，无慧则安忍不能清净。

邪慧导致内心混乱，不能明了安忍的利益和嗔恚的过失，由此不能信解住于安忍的功德，而没有修安忍的欲乐。

没有智慧则不乐于观察善恶，由此导致颠倒取舍，应求取的反而舍弃，应舍弃的却求取，就像无德行的国王，名声一度显扬，随后立即消失。

比喻所对应的意义是：没有智慧的人不观察善恶、不谨慎取舍，即使暂时显现一些功德、福报，也会因恶业增上、福德损耗而迅速消失。

【又云：“智者所称赞，无余最细深，欲未障直道，无慧不能住。”】

这是说，无慧则不能安住直道。

智者所称赞的殊胜功德之中，除了证悟无我的智慧外，再没有更深细的功德。（般若是最细、最深的功德。）没有被欲和分别念等过失障碍的直道，即诸佛所走过的正直无曲的大道，远离了断见、常见的歧途。这样正直的大道，没有智慧是不能安住的。

【又云："心不勤修慧，其见不能净。"】

这是说，无慧则见解不能清净。

内心不勤修智慧，见解就不可能清净。

若不勤修智慧，就得不到正见，如同不挖井就得不到井水。

"无德王名"的意义：

【王名称者，谓如无德之王，名称一扬，后仍退失。】

"王名"，即如没有德行的国王，名称一度显扬，之后仍会消失。

酉三、摄义

【乃至未发大慧光明，愚痴黑暗终不可灭，慧发即灭，故于发慧应随力能精勤修习。】

只要还未发出大智慧的光明，愚痴黑暗终究不可能灭除；慧光一发，愚暗当即消灭。所以，对于开发智慧应随自己的能力精勤地修习。

【如云："由发大慧光明力，犹如出现大日光，众生身中黑暗覆，悉

皆除遣惟余名。”】

如《般若摄颂》说：由发大智慧光明的威力，犹如出现大日光一样，彻底遣除众生相续中覆盖的黑暗，只留下一个虚名。

这是说，智慧能彻底遣除相续中的无明，最后无明只剩下一个名字，而没有实质。

【又云：“故应尽自一切力，于如是慧勤修习。”】

又说：因此，对于如此妙不可言的智慧，应当尽心竭力地勤修。

为了让证悟无我的智慧相续不断地产生，应当精勤地修习。

申二、旁述分二：一、认定愚痴之因　二、为断彼故必须精进闻法

酉一、认定愚痴之因

【愚痴之因，谓近恶友，懈怠，懒惰，极重睡眠，不乐观择，不解方广，未知谓知起增上慢，上品邪见，或生怯弱念我不能、不乐亲近诸有智者。】

导致愚痴的九个因素：

一、近恶友：亲近见解和行为不清净的恶友，会使自己造下许多身口意的恶业，而增长无明。

二、懈怠：拖延的懈怠。

三、懒惰：在放逸、散乱的状态中休息。

四、极重睡眠：睡眠严重，导致心识昏沉愚昧，不能修习无上菩提。

五、不乐观择：对于观察、抉择缺乏欲乐。比如，没有欲乐观察善恶因果，行为将堕在业果愚中，无法脱离。又如，不喜欢观察诸法如幻，则无法远离对世间享受、事业、技艺的耽著，其结果只会增长愚执。

六、不解方广："方广"可解释为佛的广大智慧，或者最上乘甚深、广大的妙理。由于不信解佛的最胜智、不信最上乘的妙理，而障碍自己趣入甚深佛法，因此也是愚痴之因。

七、未知谓知起增上慢：明明不知道却说知道，不懂装懂而生起增上慢。若被这种慢心障碍，纵遇善友也不能虚心请问受教。

八、上品邪见：有严重的邪见，能障碍生起正见。

九、心生怯弱念我不能，不乐亲近诸有智者：生起"我不能"的怯弱心，而不喜欢亲近有智慧的人。

【如云："懈怠懒惰近恶友，随睡眠转不观择，不信能仁最胜智，邪慢所覆而轻问，心劣自耽以为因，不信亲近有智士，邪妄[46]分别毒邪见，此等皆为愚痴因。[47]"】

一、懈怠；二、懒惰；三、亲近恶友；四、心随睡眠而转；五、不观察思择；六、不相信佛的最胜智慧；七、内心被颠倒邪慢覆盖而轻视向他人问难；八、因为心性下劣耽着自我，而不能亲近智者勤求多闻；九、俱生和遍计的众多颠倒虚妄的恶毒邪见

[46] 邪妄："邪"是颠倒，不正确；"妄"是虚妄，不如实。

[47] 原译"并其邪妄分别毒，及诸邪见为痴因"，应改为"邪妄分别毒邪见，此等皆为愚痴因"。

充满心相续。以上是造成愚痴的九种原因。

认识了导致愚痴的因缘之后，应当努力断除：

远离懈怠、懒惰，精勤奋发；不接触恶友，依止善知识，听闻正法；减少睡眠，常自觉醒；乐于观察抉择世俗中的种种因果取舍和胜义空性，于世间事业常观如梦如幻；不自以为是，不固执自己的恶见，仰信佛陀最胜智，诚信佛语，深入佛慧；改正我慢覆藏的恶习，无所隐藏，“知之为知之，不知为不知”，不懂之处即谦虚请教；努力生起正见；去除怯弱，不耽著自己，而欢喜亲近智者。

《六波罗蜜多经》中说：“复次，慈氏！有十种事能障智灯，掩蔽光明不能显了，增长痴暗无所觉知。一者懒惰，于世事业皆不成就，岂能修行出世妙善；二者近恶知识，造诸恶业，增长无明；三者耽着睡眠，身心昏昧，不能修习无上菩提；四者听闻大乘，寻复忘失；五者乐习世间一切技艺，不知如幻而生执著；六者我慢覆藏，虽遇善友，不能谘问无上正法；七者于大乘教微妙深理不能解悟，我慢自高，便生退屈；八者耻己愚昧，不能亲近有智之人；九者攻乎异端，诈谓知见，有所论难，皆涉邪徒；十者于最上乘不生信乐，设有所闻，师心邪解。由是十事障碍大乘，正法不闻，沦溺生死。

离此十事，有十胜法，便能悟入无上菩提。一者精勤乐习禅定；二者亲近善友，听闻正法；三者损减睡眠，恒自觉悟；四者于大乘法所闻不忘；五者顺世事业，常观如幻，无所著故；六者

无所藏隐，决众疑故；七者不轻己身，勤修行故；八者常乐法施，兴大会故；九者恒自谦下，不诳众生故；十者不自师心，深入佛慧故。菩萨摩诃萨以此十事，具足圆满六波罗蜜，成就法身清净解脱。”

酉二、为断彼[48]故必须精进闻法分三：一、必须精勤闻法的理由　二、破斥承许不需闻思的邪见　三、将闻思转为实修助缘的窍诀

戌一、必须精勤闻法的理由分四：一、闻思修三慧依赖听闻之故　二、能断二障的智慧依赖听闻之故　三、教诫须以忍耐心寻求多闻　四、摄义

亥一、闻思修三慧依赖听闻之故

【故又云：“恭敬承事可亲师，为引慧故求多闻。”谓应亲近智者，随自力能而求多闻。】

所以又说：恭敬承事可亲近的师长，为了引发智慧而勤求多闻。这是说，应当亲近智者，随自己的能力寻求多闻。

【若不尔者，闻所成慧、思所成慧皆不得生，是则不知修何法故。若有多闻，由思所闻法义，能生思慧，从此能生广大修慧。】

这是从正反两方面说明，必须随力寻求多闻的原因。

反面：

若不寻求多闻，闻所成慧和思所成慧都不能产生，如此则无

---

[48] “彼”是指导致愚痴的种种因缘。

从了知如何修法、应修何法。

正面：

如果具有多闻，通过思惟所听闻的法义，就能生起思慧，从思慧又能生起广大修慧。

可见，多闻是引生闻思修三慧的必要前提，所以最初即应致力于多闻。古人说："物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。"（事物有本有末、有始有终，若懂得先后次第，离道就不远了。）由多闻而思惟，由思惟引生思慧，由思慧而修习。了知这一因果次第之后，首先应将第一步做到位。

【如吉祥勇云："寡闻生盲不知修，彼无多闻何所思，故应精勤求多闻，因此思修生广慧。"】

这是开示闻思修三慧的因果关系。

如吉祥勇说：如果缺少了听闻，那就像盲人一样，根本无从了知修法的内容。若无多闻，则连思惟的内容和方法都不懂，又如何趣入思惟呢？所以应当勤求多闻，通过多闻而开展思惟和修习，即：以精勤闻法为因，听闻之后，随顺所闻法义如理思惟，再按如理思惟所决定的法义数数串习，这样便能使闻思修三慧不断增长、广大。

亥二、能断二障的智慧依赖听闻之故

【慈尊亦云："三轮诸分别，是名所知障，悭等诸分别，是为烦恼障。"】

弥勒菩萨也说：一切能作、所作、作的三轮分别及习气，称为“所知障”；悭吝等根本烦恼和随烦恼的分别，即是“烦恼障”。

【“除慧无余因，能断此二障，闻为胜慧本，故闻为第一。”】

此颂宣说了两个第一：

一、智慧是一切道中的第一，因为只有智慧能断二障之故。除了证悟空性的智慧之外，再没有其它因能够从根断除二障。也就是，其余布施、持戒等道若无智慧摄持，单凭自身根本无法断除二障种子，最多只是压伏粗分障碍，而智慧则能从根断除二障及其习气，因此最为殊胜。

二、闻法是一切因中的第一，因为智慧依赖闻法之故。能使智慧产生、增长的依处，就是如理听闻宣说胜义谛的大乘经论。因此就因而言，听闻甚深法的智慧最为殊胜。

以上讲了必须勤求多闻的理由。

想要做好一件事，首先必须从多方面了解它；而要有所了解，又需多听别人讲解。成办世间小事尚需如此，何况要圆满无上菩提。

有人问：听了这么多法，内容也明白了，为何修时却不起作用？

答：由听闻所了知的法义无法结合自心实修，有多方面的原因：或是自己智慧不足，或是没有解说教授（窍诀）的善知识，或者缺少根本上师的窍诀教言。

亥三、教诫须以忍耐心寻求多闻

【《集学论》云："应忍求多闻，次当住林薮，精勤修等引。"】

"等引"是定的异名。"等"是身心安乐平等。依靠禅定力能引生这个"等"，因此将定称为"等引"。

《集学论》说：行持任何善法都要有不厌倦、能忍耐的心。首先应当寻求多闻，然后依止寂静处，安顿身心之后，如理思惟所闻法义，最后精勤串习闻思所抉择的法义。

【自释中云："不能忍者，则由厌患，不能堪耐，退失闻等。"】

自释中解释：所谓"不能忍"，就是由于心里厌烦而无法忍耐，导致退失听闻等。

比如，闻法时若无法忍受环境艰苦、气候恶劣或患病等，就会放弃听闻。

【"无多闻者，则不能知静虑方便、净惑方便，故应无厌而求多闻。"】

没有多闻，就不能了知静虑的方便、净除烦恼的方便，所以应当毫无疲厌地寻求多闻。

【《那罗延问经》云："善男子！若具多闻，能生智慧；若有智慧，能灭烦恼；若无烦恼，魔不得便。"】

《那罗延问经》中说：善男子！若具足多闻，就能生起智慧；若具智慧，就能灭除烦恼；若无烦恼，魔就无机可趁。

亥四、摄义

【是故圣道最胜命根，谓择法慧；慧无上因，谓于无垢经论勤求多闻，以诸教理善为成立。】

“无上”，即对无垢经论勤求多闻，不仅是开慧之因，而且是无上因。

所以，对于想如理串习法义的实修者来说，圣道最殊胜的命根，就是拣择诸法的智慧；而能产生智慧的无上因缘，就是对诸佛菩萨的无垢经论勤求多闻。这是通过众多教理善加成立的。

戊二、破斥承许不需闻思的邪见分四：一、邪见根源是认为实修时不需观察修　二、引教言教诫“欲成佛者必须广闻”　三、破斥“实修者不需以闻思求知”的邪见　四、破斥“欲利圣教才需多闻，自己实修则不需”之邪见

亥一、邪见根源是认为实修时不需观察修

【然诸欲修法者，尚不能知闻为必须者，是由于修时不能定解必须观慧思择而修，反颠倒解不须多闻过失所致。故自爱者，应弃此过犹如恶毒。】

然而，许多想修法的人还不知道闻法是实修的必要前提，这是由于对“实修时必须以观察慧思择修”不能生起定解，反而颠倒理解成不需要多闻所致。因此，自爱的人应当如弃毒般去除这种过失。

亥二、引教言教诫“欲成佛者必须广闻”

【大瑜伽师云：“觉沃瓦，欲成佛一切种智者，不于牛负量经函[49]办[50]其所作，而将掌许若讲若藏，皆无所成。”】

大瑜伽师阿弥香曲说：觉沃瓦！想要成就一切种智的人，不对汗牛充栋的经函成办其所作，反而将手掌中那点经函，像是要讲一些，又像要有所隐藏似的，都将一无所成。

这是说，真正要成就佛果，必须广闻博学，只学少许是远远不够的。

【朴穷瓦开启经卷，安置枕前曰：“我等是学者故，纵未能看，应于此等而发愿心。若不知法，云何能修？”】

朴穷瓦打开经卷，安放在自己枕前说：我们是求学的人，所以即使没能看，也应对这些经卷发大愿心。若不了知法义，则要如何修呢？

【慬哦之弟子送博朵瓦时，三云：“汝等快乐。”次云：“能得依止我如天覆地之知识，不须于他更起口水，不劳多看红红本释，事业微少，不劳思业果内心安泰，以多咒法成多事业令心饱满。”】

慬哦瓦的弟子送博朵瓦尊者时，尊者连说了三次：“你们很快乐吧！”接着又说：“你们能够依止我的这一位如天盖地的善知识，

---

[49] 牛负量经函：一头牛驮运的经函。

[50] 原文“辨”应改为“办”。

不需再对别人传法垂涎三尺，不必费心去看那么多红红的颂词和注解，也不必做很多事，不需劳心思惟业果，不用担忧将会感受何种果报，内心安稳，依靠多种密法成办息增怀诛等事业而让内心满足。”

博朵瓦这番话似乎是在赞叹，其实是在批评：“你们已堕入懈怠烦恼之中还不觉察，既不希求闻法也不思惟，又不勤修善法，也不思惟业果。你们要注意哦！”

【霞惹瓦云：“乃至未成佛求学无完，至成佛时始得完毕。”】

霞惹瓦说：只要尚未成佛，我们求学就没有完结之时，直到成佛才能结束。

这是说，未证无学道之前，天天都要学习。

亥三、破斥“实修者不需以闻思求知”的邪见

【迦摩瓦云：“若谓修法何须求知，是自失坏。我寡闻者易生此失，易说修行不须求知；然修法者，实定须知。纵于此短寿未能圆满，须不失暇身，相续多闻。”】

迦摩瓦说：如果认为修法不必依靠闻思寻求了知，这是失坏自己。像我这样的寡闻者很容易犯这种过失，容易说修行不需寻求了知；但事实上，修法者一定要寻求了知。即使在这短暂的一生中不能圆满求知，也一定要保住暇满人身，以便生生世世都能相续不断地多闻。

我们要经常思惟：末法时代人寿短暂，仅凭此生难以圆满所有佛法的闻思，所以我一定不能失去暇满人身，应当勤修能得暇身的因缘，好让我生生世世能够不断修学佛法。

【“若谓修者不须，说者乃须，说说法师易生此罪，以修者尤须故。”】

如果认为实修者不需多闻，说法的法师才需要，而且说，说法的法师若不多闻，容易产生讲错的罪过，但事实上，实修者则更需多闻。

“实修者更需多闻”有两个原因：

一、法师听闻不广，最多只是偶尔讲错，但实修者听闻若不够量，修时极易误入歧途，后果不堪设想。古人说：“宁可千生不悟，不可一朝错路。”

二、实修者缺少听闻，智慧不成熟，则修道时很难有进展。

【如是修者慧及慧因多闻，不容或少，应获广大定解。】

如是，修法者不可缺少智慧和智慧之因的多闻，对此关要应获广大定解。

【然此定解，于未知修时必须观察修者极难生起。】

然而这个定解，对于不知实修时必须观察修的人来说，很难生起。

亥四、破斥“欲利圣教才需多闻，自己实修则不需”之邪见

【虽自许为受持三藏之法师，亦多认为修之前导或仅为佐证，非实教授。】

即便是那些自认为是受持三藏的法师，多数也认为闻思只是实修的前导，或者只是为实修提供证据，并非真实的教授（窍诀）。

【由此因缘，说欲速成佛则须勤修，欲利圣教则须多闻。】

由于这个因缘，他们便说“想快速成佛，必须勤修；想利益圣教，则需多闻”。

以理破斥：

【内自修与利圣教别执为二，此是矛盾最大狂言。】

将自己内的修持和利益圣教执著为毫无关系的两件事，这是自相矛盾的最大狂言。

【以圣教中除教证法别无圣教，前者是令了知修行之轨，后者是令知已予以实行。故修行能无错谬者，即是最胜住持圣教；又能无错住持修证之圣教，必依无错了解教法故。】

因为圣教中除了教、证二法之外，再没有别的圣教，教法是让人了知修行的轨道，证法是让人了知修轨之后，如教实行。所以，能无误地修行，就是最殊胜的住持圣教，而能无错误地住持修证之圣教，又必须依靠无错误地了解教法。

小结：

圣教
- 教法：令知修行之轨…由闻思而无错误地了解… 因
- 证法：令知已如教实行…由无错误地修习而实证… 果

（因 ↓ 果）

一、自己实修和利益圣教并非不同的两个法，而是同一个法。

圣教包括教、证二法，教法是让人了解修行的轨道，证法则是让人了解修轨之后如教修行。所以，若能无错误地实修，就是最殊胜的住持圣教。

二、欲速成佛，首需勤求多闻。

成佛就是离一切过、证一切德，而任何离过、证德都必须依靠无错乱地修习（无错乱地串习，就能去除颠倒识而显现功德），无错乱的修习又依赖无错乱地了解，无错乱的了解又依靠多闻教法以及如理思惟。

所以，无论是要住持圣教或欲速成佛，都要依靠闻思修才能成办。

最胜住持圣教⇦无错乱修习⇦无错乱了解⇦闻思教法

快速成佛⇦无错乱修习⇦无错乱了解⇦闻思教法

戌三、将闻思转为实修助缘的窍诀

【故先知多法者，修时即应修彼法义，不可忘失。若先未知，亦勿怯退，当随慧力而求多闻。】

因此，首先若已了知许多法义，实修时就应串习那些法义，

不可以忘失。如果起初一无所知，也不必怯弱、退缩，应当随智慧力来寻求多闻。

【复非听闻此法，别修他法，即所修处而求闻思故。又不应惟修一分，定应依止初业菩萨所修圆满道之次第。】

而且，并不是听闻时听此法，实修时却修别的法，因为是要在这所修之处寻求闻思。又不应当只修一部分，一定要依止初发心菩萨所修的圆满道次第教授。

【若慧劣弱，即令修彼；若慧广大，或初虽微劣，由修习故增广之时，将此道次渐为增广，能与一切清净经论[51]相属而修，亦非定须别求多闻。故凡圆满无错教授，略亦能摄一切经咒大小诸乘道之宗要，若广开解，亦能遍入一切教法。】

如果智慧低劣，就让他修习简略的道次第教授；如果智慧广大，或者最初虽然智慧微劣，但是经由串习之后，智慧增广时，就将此道次第逐渐增广，使其能够与一切清净经论联系起来修，也不是必须在这之外另求一种多闻。所以，凡是圆满、无错误的教授，简略者也能含摄一切显密大小诸乘的道要，如果广为开解，也能遍入一切教法。

【未获如斯教授之时，于少分修易生喜足，然于圣教全体修行宗要，

---

[51] 清净经论：以现量、比量、教量观察清净的经典和论典。

难获定解。】

没有获得这种教授时，容易对少分的修持心生满足，然而对圣教总体的修行宗要，则很难获得定解。

【故应亲近良师，净持尸罗，数闻教授，每日四次修习所缘，至诚祈祷师长、本尊，又由多门积集资粮、净除业障。若能勤修此圆满因，其慧倍复殊胜增长，乃能生起彻底定解。】

所以，应当依止善知识、清净持戒、数数听闻教授，每天四次修习所缘，以至诚心祈祷上师、本尊，而且通过多种途径积资净障。若能真实勤修这些圆满之因，让智慧加倍增长殊胜，才能生起彻底的定解。

【如先觉云："先所闻法令心总现，数数思惟称量观察。若忘其法，专学持心，则无助伴。"】

如古德所说：让先前听闻的法义在心中全部显现，一遍又一遍地思惟、称量、观察。如果所学的法全都忘了，只是专学持心，则对修法没有助益。

比如，听闻了"无智慧的过失"之后，应独处静地，静下心来，让所闻法义在心中一一浮现，然后随法义数数思惟、衡量、观察。如果闻法之后，全部忘得一干二净，则对修行毫无助益。

【故上修者是上法师，中品修者是中法师，凡所修法，即知彼法。】

所以，上等修行者是上等法师，中等修行者是中等法师，凡是修哪个法，就应了知那个法。

以上“如先觉云”到“即知彼法”之间的内容，可以“闻、思、修、说”四字来掌握。

首先，须“听闻”善知识传授的教法——修行的教授。领受之后，就自利方面，需由“思惟”决定此法的内涵，进而将自相续串习成此法的体性，这叫“实修”；利他方面，为他人开示此法的心要，使他开解之后也实修此法，这叫“说法”。

因此，在自利方面，古德要求听闻时必须清晰地忆持，这是让我们有思惟的所缘境。若忘失所闻，则如“巧妇难为无米之炊”，没有所缘境，也就无法引起思惟。所以，第一，心中要能清晰地显现所闻法义；第二，要有“主观能动性”，即主动对所闻法义反复思惟、衡量，得到定解之后，再于心中反复串习，最终达到修量。

在利他方面，有多少认识，才能说出多少认识；有多少感受，才能让别人有多少感受。若对所闻法义明记不忘，就能把内容逐一说出，若只记得一部分，也就只能叙述一部分；然而，即便能够一字不漏地复述出来，也不代表自己的说法能给人坚定的信念。若对所闻法义精勤思惟，思慧成熟，对佛法的定解极深，就能深刻地表达出法的内涵。如果自相续进一步已串习成法的体性，比如已串习成出离心、菩提心，则自己的说法也能把听者带入佛法的感受中。所以，上等修者是上等法师，中等修者是中等法师。

【若由是思定解坚固，则诸恶友唱说“善恶一切思惟皆是分别，悉应弃舍者”，自知法中无如是语，良师不许，便能不随彼转。】

如果通过这样思惟之后，获得了坚固的定解，则在听到恶友谈论“一切善恶的思惟都是分别，皆应舍弃”时，由于自己了知圣法之中没有这种说法，善知识也不赞许这种观点，就能不随他的话语而转。

【若无此解，有信无慧，见哭则哭，见笑则笑，随他所说觉为真实，犹如流水随引而转[52]。】

如果没有这种定解，有信而无慧，则会见到别人哭自己就哭，见别人笑就跟着笑，别人说什么都认为是真实的，就像流水一样随引而转。

没有通过如理闻思生起智慧的下劣信心者，内心缺乏定解，往往随别人的舌根转，不能法随法行。

未三、慧之差别分三：一、通达胜义慧　二、通达世俗慧　三、通达饶益有情慧

【第三，慧之差别分三：一、通达胜义慧；二、通达世俗慧；三、通达饶益有情慧。　今初】

申一、通达胜义慧

[52] 随引而转：别人怎么引，自己就随着转。

【谓由总相[53]觉悟，或由现量觉悟无我实性。】

通达胜义慧，是由总相方式觉悟或由现量证悟无我真实性。

从胜解行地到佛地之间，有着不同层次的通达胜义慧，其具体内涵将在毗钵舍那章中讲述。

申二、通达世俗慧分二：一、五明的内容　二、学习五明的目的

【第二，通达世俗慧，谓善巧五明处慧。】

“明处”：所了知的对境或对象，叫“明处”。所以，“明处”是从所境的角度而言。

通达世俗慧，就是善巧五种明处的智慧。

通达世俗慧对于从资粮道到十地之间的有学道菩萨来说，主要是指出定位的智慧。

酉一、五明的内容

一、声明：任何法都要依靠能诠的语言才能获得了解。对于以字、词、句为自性的语言所组成的结构以及彼等对应的关系等，进行无颠倒阐述的学科，称为“声明”或“语言学”。

二、因明：对于所诠义是真实或颠倒，能够无误辨别而抉择的正理，或者无误阐述现量、比量量之相的学科，称为“因明”或“论理学”。

---

[53] 总相：此处指影像。

三、工巧明：包括身、语、意三种。依靠身体的种种技能、技巧，比如书法、运动等，是身的工巧明；种种声乐、口技、演讲等语言的技艺，是语的工巧明；了知世间规律、非世间规律、八种观察相（观察男和女、观察山和森林、观察大海和水、观察衣服、观察摩尼宝、观察马和大象）等，是意的工巧明。总之，阐述世间各种工巧的学科，称为“工巧明”。

四、医方明：总的来说，就是通达病因、病体、疾病疗法、痊愈四部分。一切有情的身体有风、胆、涎等界，医学的任务是通过食物、运动等疗法，调整诸界增盛、减退、紊乱等不平衡的状态，使其恢复平衡。阐述治疗各类疾病方法的学科，称为“医方明”。

五、内明：能无颠倒通达尽所有和如所有所摄一切所知法的自性，并对究竟安乐的解脱和一切种智之道无误开演的学科，称为“内明”。

酉二、学习五明的目的

【如《庄严经论》云：“若不勤学五明处，圣亦难证一切智，故为调伏及摄他，并自悟故而勤学。”】

前二句讲勤学五明总的目的,后二句讲勤学每种明处的目的。

“圣”，意为超胜，指超胜小乘圣者的大乘行者。

如果不勤学五种明处，比小乘圣者更殊胜的大乘行者，也难以证得一切种智。所以，为了调伏众生、摄受众生和自己觉悟，

应当分别勤学声明、因明、工巧明、医方明和内明。

“若不勤学五明处，圣亦难证一切智”，因为一切种智是无碍照见一切所知法，而一切所知法又归摄在五明之中，不在因地勤学总摄一切所知法的五明，又如何能证得遍知所知法的一切种智？无因不能得果之故。因此，为了成就一切种智，必须勤学五种明处。

“故为调伏及摄他，并自悟故而勤学”，对这一颂不能理解成登地之后才需开始勤学五明。大乘菩萨的发心和智慧广大，故从胜解行地便开始勤学五明所摄的一切所知法，并回向成为获得一切种智之因，而且由等流力，未来生生世世都会再再串习五明。登地之后，依靠等持和智慧之力，毫不费力就能通达尽所有诸所知法，并且在无量生中自然串习，所以大乘圣者更加精勤地修学五明并且通达无碍。

【谓为调伏未信圣教者故，应求声明及因明处；为欲饶益已信者故，应求工巧及医方明；为自悟故，应求内明。此是别义。】

为了调伏不信圣教的外道等众生，应求学声明和因明；为了饶益已生起信心的众生，应求学工巧明和医方明；为了让自己能通达尽所有和如所有所摄的一切法，应求学内明。以上是别义，即求学五明各自的意义。

【又此一切皆为成佛故求，是为通义。】

而且，这一切都是为了成佛而求学，这是通义，即求学五明的共同目的是成佛。

《报恩经》说：菩萨应当分别勤学圣法十二部经、因明或比量明、声明、医方明及世间工巧明。如果菩萨不学此五明，则何时也不能证得无上正觉一切种智。因此，为了证得无上菩提，应勤学五明。

申三、通达饶益有情慧

【第三，通达饶益有情慧，通达能引有情现法后法无罪义利。】

通达饶益有情慧，即通达能引发有情现生和后世无罪义利的智慧，也就是通达十一种饶益有情事业的智慧。

未四、正修慧时应如何行

【第四，正修慧时应如何行。发三慧[54]时，应令具足六种殊胜，及具六种波罗蜜多。自住慧已，立他于慧，是为慧施。余如前说。】

正修慧时应如何行：在开发三类智慧时，应让自己具足六种殊胜和六种波罗蜜多。自己安住智慧之后，将他人也安立在智慧中，这是智慧的布施。其它如前所说。

具足六种殊胜：

一、依殊胜：不论修何种智慧，都依菩提心而发起。

---

[54] 三慧：指通达胜义慧、通达世俗慧、通达饶益有情慧。

二、物殊胜：总的一切种类的智慧都无余修持，在修某一智慧时也不忘失修智慧的总意乐。

三、所为殊胜：为了一切众生暂时和究竟的义利，而修习智慧。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持，初学者以通达诸法无自性的智慧摄持。

五、回向殊胜：修慧善根悉皆回向无上菩提。

六、清净殊胜：灭除烦恼障和所知障。

具足六种波罗蜜多：

自己安住智慧之后，将他人也安立于智慧中，是具有智慧的布施；防止心中生起声闻、缘觉的自利作意，是具有智慧的持戒；修智慧时，安忍劳苦、违缘而胜解法义，是具有智慧的安忍；为了让智慧倍加增长而发起欲乐，是具有智慧的精进；内心专一趣入修慧，不杂小乘，善根唯一回向大菩提，是具有智慧的静虑；无误拣择，是具有智慧的智慧。

未五、此等摄义分二：一、般若度摄义　二、波罗蜜多总摄义

【第五，此等摄义。】

申一、般若度摄义

【虽有现证空性之慧，若无大菩提心，仍非菩萨之行，故应增长大菩提心为行所依。】

虽然有现证空性的智慧，但如果没有菩提心，仍不属于菩萨行，因此须让菩提心增长，作为菩萨行的所依。

【地上慧度修所愿境。】

将登地以上菩萨的智慧度串习为自己的所愿境，以其为目标而发愿。

比如，《入中论》讲到六地菩萨般若度圆满的境界："如是慧光放光明，遍达三有本无生，如观掌中菴摩勒，由名言谛入灭定。虽常具足灭定心，然恒悲念苦众生。"（六地菩萨发智慧光，放大光明，照破障蔽见真实义的无明，了达一切三有本来无生，犹如观视手中的菴摩勒果，了了分明。又依名言世谛力入灭尽定，虽入灭尽定，却不舍弃度生之心，对于无依怙的苦恼众生，悲心恒时增长。）像这样，缘六地菩萨般若度的境界而发愿，即是"修所愿境"。

【其能圆满无上妙智资粮所有方便，谓发三慧，现应励力而求多闻。】

能圆满无上妙智资粮的所有方便，就是开发通达胜义慧、通达世俗慧和通达饶益有情慧，为此现在即应努力寻求多闻。

以下再从正反两方面说明，菩萨必须勤修智慧的理由。

【若不尔者，违越学处罪所染着，诸余生中亦不乐多闻，不能学习菩萨学处。】

若不勤修开发智慧的方便，现世将被违越学处的罪垢所染着，来世也会不喜欢多闻，不能学习菩萨的学处。

这是从反面观察：若不勤修开发智慧的方便——闻思等，一则与菩萨戒相违，犯戒的罪垢会染污相续；二则由于等流作用，

来世也会不喜多闻，而障碍自己学习菩萨学处。

【若于现法勤修开发智慧方便，能遮现法不学之罪，如《妙手问经》所说，余生亦能速疾圆满般若波罗蜜多。】

如果现在精勤修习开发智慧的方便，则能遮止今生不学的罪业，而且就像《妙臂请问经》所说，来世也能快速圆满般若波罗蜜多。

这是从正面观察：如果现在勤修开发智慧的方便，一则不犯菩萨戒，不会以现法不学的罪垢染污相续；二则以等流作用，来世便能快速圆满般若度。

申二、波罗蜜多总摄义

【如是经咒二道栋梁[55]——六度之中，修习静虑之次第，尚似略存，修余五度之次第，皆已隐没，故于修行摄要及引发定解之方便，略为宣说。】

显密二道的栋梁——六度当中，静虑的修习次第似乎还略有存在，而其它五度的修习次第都已隐没。因此，宗大师对修行摄要以及引发定解的方便，大略作了宣说。

宗大师住世的时代，除了寂止的修法次第还略有保留之外，其它五度的修习次第都已隐没。

不论显密哪种道，其根本总纲都是六度。在这样的大乘总纲之法即将隐没时，宗大师开显了实修六度的关要和引发定解的方

---

[55] 经咒二道栋梁：“经”指显，“咒”指密，显密二道的栋梁是指六度。

法，因此大师对我们的恩德无法衡量。

【诸大经论所说，修习缘如所有及尽所有般若自性毗钵舍那之次第，及修习静虑自性奢摩他之次第，后当广释。】

诸大经论所说修习缘如所有和尽所有般若自性——毗钵舍那的次第，以及修习静虑自性——奢摩他的次第，将在后文止观部分详细解释。

【凡菩萨成佛，皆依六度而得成佛。《菩萨地》中，于六度一一之后，皆珍重宣说。】

凡是菩萨成佛，都是依靠六度而成佛。《菩萨地》中在讲六度每一度的最后，对此都殷重作了宣说。

该论在讲述布施度乃至般若度的最后，依次说道：

“如是菩萨依止九相所行惠施，圆满施波罗蜜多已，能证无上正等菩提。”（菩萨依止九相所行的惠施而圆满布施波罗蜜多，以此能证得无上菩提。）

“如是菩萨大尸罗藏，能起当来大菩提果，谓依此故，菩萨净戒波罗蜜多得圆满已，现证无上正等菩提。”（菩萨律藏能生起将来的大菩提果，即依止菩萨戒的缘故，菩萨圆满净戒波罗蜜多，由此现证无上菩提。）

“当知此中初自性忍，广说乃至后清净忍，如是能生广博无量大菩提果。忍为依止，是诸菩萨能圆满忍波罗蜜多，能证无上

正等菩提。”（从最初的自性忍到最后的清净忍，能出生广博无量的大菩提果。以安忍为依止，诸菩萨能圆满安忍波罗蜜多，能现证无上菩提。）

“如是最初自性精进，乃至最后清净精进，皆得菩萨大菩提果。菩萨依此所有精进，圆满精进波罗蜜多，能于无上正等菩提，速疾已证当证今证。”（从最初的自性精进到最后的清净精进，都能证得大菩提果。菩萨依止这一切精进而圆满精进波罗蜜多，以此能于无上菩提速疾已证，速疾当证，速疾现证。）

“如是静虑无量无边，能得菩萨大菩提果。菩萨依此圆满静虑波罗蜜多，能于无上正等菩提，速疾已证当证今证。”（如是，修习无量无边的静虑，能得大菩提果位。菩萨依止静虑而圆满静虑波罗蜜多，能够于无上菩提速疾已证、当证、今证。）

“如是菩萨极善决定无量妙慧，能证菩萨大菩提果。菩萨依此能圆满慧波罗蜜多，速证无上正等菩提。”（以菩萨极善决定的无量妙慧能证得大菩提果，菩萨依止妙慧而能圆满慧波罗蜜多，速疾证得无上菩提。）

【故应了知，此是过去、未来、现在诸菩萨众共行之道，此六即是一切白法大海，故是修行宗要、无上大嗢柁南。】

所以应当了知，六波罗蜜多是过去、未来、现在诸菩萨们共同行持的大道，这六波罗蜜多即是一切白法之大海，因此是修行的宗要、无上的大纲要。

六波罗蜜多是一切清净法的积聚处，一切清净的菩萨行都汇

归于此，故为一切白法大海。

【如《菩萨地》云：“如是六种波罗蜜多，菩萨为证无上正等菩提果故，精勤修集是大白法溟[56]，名大白法海，是一切有情一切种类圆满之因，名为涌施大宝泉池。”】

此段是说因殊胜。

如《菩萨地》所说：这样的六种波罗蜜多，菩萨为了证得无上菩提的缘故，精勤修集这大白法溟或名大白法海，这是一切有情一切种类圆满的正因，称为涌施大宝泉池。

“一切种类的圆满”比喻为珍宝，“六度”比喻为泉池。以泉池中能涌现许多珍宝，比喻从六度中能涌现一切种类的圆满。

【“又即如是所集无量福智资粮，更无余果可共相称，惟除无上正等菩提。”】

此段是说果殊胜。

这样所积集的无量福德、智慧资粮，再没有其它果可以与之相提并论，唯除无上菩提。

只有无上菩提才能和六波罗蜜多所集的资粮相称。在这无量无边的资粮之中，没有一毫许不是佛果之因。

受菩萨戒之后，菩萨所应修学的内容就是六度、四摄，其中，修学六度是为了成熟自相续，修学四摄是为了成熟他相续。

---

[56] 溟：海。

谈谈闻思修

一、修的内容由闻思决定，修包括观察修和安住修两种

很多人认为“闻思时才需要观察，实修时唯一应安住修，不必观察”，这样自然便会认为：不闻思照样能修，或者闻思只是研究或为实修提供证据。

这种想法若不遮破，则始终不会重视闻思。

以下破除这种观点：

实修时必定有个所缘境，有个所修的内容，若不经过闻思，是不可能了知这一内容。就连炒菜这样的小事也要先听别人讲解怎么炒，之后还要自己考虑，观察到位，才能实际操作。同样，所修的内容首先要听别人讲解，由他力得到决定，再由自力思惟决定，然后再串习就是修。所以，修的内容是由闻思来决定的。

再者，闻思决定的内容本来就有观察和安住两种，因此修也就有观察和安住两种，不能说修唯一是安住。

譬如：修净土法门中求生净土的愿，即是修厌离娑婆和欣求极乐的心。对所修的内容，首先应通过听闻了解，否则就不知道修些什么、该如何修。所谓“听闻”，就是以佛的教法、法师的开演和自己的耳根等因缘和合，而听到佛经中修欣求心和厌离心的内容。同时，必须明白所闻的法不仅仅是知识，更是所修的内容——实修的教授。

比如，听到讲解娑婆世界的三苦、八苦、五痛、五烧，这是修厌离心的教授；又听到讲述极乐世界种种依报和正报的庄严，这是修欣求心的教授。这样通过他力得到了知，就是由听闻决定所修内容。

之后，还要对此数数思惟，了解透彻。比如，娑婆世界的苦苦、坏苦、行苦，每个苦是什么意思？为什么把“苦”、“坏”、“行”叫做苦？为何要出离娑婆世界？娑婆世界有哪些过患？这些问题自己不思惟就决定不下来。所以，修厌离心的内容——三苦、八苦等，先要由思惟引发定解，之后再反复串习，就会引发厌离心，而且越修越强，越修越稳固，最后，会达到囚犯想出监狱、粪坑里的人想出粪坑那样迫切的心情，一刻也不想呆在娑婆世界。

反之修欣求心，就是观察极乐世界没有三苦、八苦，往生立即了脱生死、获得不退转果位，种种依报环境的功德、正报佛菩萨的功德等。但是，对此若不听闻、阅读净土经论，自己是无法了解的；若不思惟，也不能将所修的内容吃准、搞透。所以，首先应通过闻思决定修的内容，再如是反复串习，令欣求心增上、持续。相续中一旦具有欣求心和厌离心，便是成就了求生净土的愿。

由此可见，修不只是安住，闻思也不只是为修提供证据，不是和修无关的佛学研究。应切记“闻思的任务是决定修的内容”这一关要。

二、闻、思、修密切相关

智慧分为闻慧、思慧、修慧。这三种慧是如何产生的呢？即：闻慧由闻而成就，要想获得闻慧，前行是听闻，由闻法就会成就闻慧；思慧是由思惟所成就，不在思惟上下工夫，思慧就无从产生，故思慧的前行是思惟，由思惟便能成就思慧；修慧由修习而成就，即由串习而成。

之后，反观自己：听闻时，如果没有如法的发心和行为，耳根没有专注在法师所说的法义上，或者生起昏沉、掉举、傲慢等烦恼，如此绝不会生起闻慧，只会增加无明、业障；思惟时，若对所闻法义，或者粗略阅一遍，或者束之高阁，根本就不看，又怎么谈得上如理思惟？又怎么有数数如理思惟？所以，落实思惟的人寥寥无几。如是思慧尚未产生，更谈不上引生修慧。

以下再了知三慧次第生起的道理。

（一）“修慧从思慧生”

“修慧从思慧生”并不是指从思慧直接就产生修慧。修慧的前行是修，修又是串习由思慧所决定的法义。若无思慧，就无法确定在何处修，想串习也没有所缘境，又如何生起修慧？所以，要生起修慧，必须串习思慧所决定的法义，是从这个角度而言“修慧从思慧生”。

比如，对世间享乐修出离心，所修就是坏苦，这只有由思慧才能决定。换言之，以思慧能决定欲乐不是安乐性，刹那迁变之故；欲乐坏灭时必定产生痛苦，有贪著心之故。了知这些之后，

再安住法义串习，就可以引发厌离心，而且，越串习厌离心越强，厌离心越强，就越能放下。如果没有思慧，不知在何处串习，又怎么能生起修慧？所以，没有思慧指导的修就像盲人射箭，是“盲修瞎炼”。

（二）“思慧从闻慧生”

并不是说从闻慧直接生起思慧，而是说思慧依靠思惟产生，思惟的内容由闻慧而决定，是从这一角度说“思慧从闻慧生”。

比如：清楚地听闻了讲述八无暇、十圆满的文句，所忆持的法义就成了思惟的内容。如果听闻之后，没有记住任何法义，连讲什么都不知道，又能对何者作思惟呢？因此，没有闻慧，就不可能有思惟。

总之，由闻而产生闻慧，由闻慧能进入思惟，由思惟而产生思慧，由思慧能进入修习，由修习产生修慧，这是闻思修的生起次第。

另外，应当“主动及时地转入”闻思修。这个主动性非常重要，闻思修主要靠自己，自己不争取，没有人能把智慧直接送入相续。释尊的能力可谓第一，如果有这种可能性，佛早已把智慧安放在每个众生的相续中。

所谓“主动及时地转入”，就是要尽心尽力地投入，听一点，就要听懂一点；听懂一点，就要思惟一点；思惟一点，就要透彻一点；透彻一点，就要串习一点。比如，听人无我法门，耳根要专注在法师的音声上，自己的动机就是要听懂，要生起闻慧，对

重点之处，若无法记下，就应做笔记。总之，要尽一切努力得到闻慧。若具这样的发心和加行，则听一次就生一次闻慧，闻法就很有收获，内心便会欢喜闻法。

听懂之后，最重要的是思惟，即针对闻思所了知的法义，及时地思惟，依靠自力对法义融会贯通，生起断定的理解。乃至未获定解之前，必须不断努力地思惟。

为了能一心投入思惟，并有所成就，应当合理安排时间和环境，尽量避免外缘的干扰，舍离一切无关的世间琐事、无义的闲谈交往，如此才能集中心力投入思惟。所以，应当独自在寂静处，专心致志地观察思惟法义。听闻、修行都应如此。

总之，对每天以闻慧了知的法义，要及时转入思惟，通过点滴的积累，逐渐成就累累硕果，如同“聚沙成塔”一般。世上没有不劳而获的事，也没有异想天开，凡事均需长期用功才会有成果，而且大成果是从点滴积累而来的。

比如，听闻了人无我法门，知道了“观察我和五蕴一体、异体”的方法，但并不能以此为足，而是要思惟透彻，直到生起坚定不移的定解为止。因此听闻之后，就应一心思惟：“我”和“蕴”一体有什么过失；“我”和“蕴”异体又有什么过失；“我”和“蕴”不是一体、异体，那“我”是什么？“我”和“蕴”到底是什么关系？这些问题要一遍又一遍地观察、衡量，要切实下苦工夫，要知道凭空是不可能产生定解的。

一般思惟时都会有个过程，最初一点也摸不到头绪，左边摸

一下、右边摸一下，翻来覆去地摸索，但最后慢慢会理清头绪，开始相应法义，能决定“是这样一个意思”，心里能肯定而没有怀疑。

因此，我们应当长期听闻正法，之后及时转入思惟，如是让佛法正见越来越深广稳固。须知，这是一切修行的基础。

闻思还有一个关键，就是要“熟”，“熟”了就会“透”，“熟”了就会善巧。《禅林宝训》中说，白云禅师阅经书不下几百遍。每次开卷再读，一定有新的收获。我们若能像禅师这般勤奋，一定能通达佛法。

古人说：“故书不厌百回读，细读深思理自知。”（旧书若能耐心读上百遍，细细地读，深深地思惟，书中的道理自然会明白。阅读属于闻慧，读时思惟属于思慧。）听闻、讲解、思惟都是如此。任何法门只要反复讲、反复看、反复思惟，以串习力终有透彻的一天。

由思惟决定好之后，就要及时串习。比如，对暇满的涵义，很多人五年前就理解了，但是并没有在心上串习，所以五年后仍在虚耗时间，根本不见有进步，这就是不串习的过患。所以，懂了一点之后，要立即串习。比如，对“暇满难得”不断观察修，才能远离过失、引生功德，也才能日日有进步（上等修行人日日有进步，中等修行人月月有进步，下等修行人年年有进步）。如果不仅没进步，还不断退步，那就不是修行人，因为只是学知识，根本就不修，没有改变自相续。

三、对实修来说闻思最重要之理

理由是：有多少听闻，就有那么多的闻所成慧；有多少闻所成慧，就有那么多的思惟；有多少思惟，就有那么多的思所成慧；有多少思所成慧，就有那么多的修习；有多少修习，就有那么多的灭除过失、引生功德。换言之：听闻是零，闻慧就是零；闻慧是零，思惟就是零；思惟是零，思慧就是零；思慧是零，修就是零；修是零，所灭的过失、所引的功德就是零。

因此，对实修来说，闻思最为重要。若无最初的闻思，修行要么成为盲修瞎炼，要么流于影像，很难成就。

由此便知，闻思修对于个人修行的成败和整个佛教的兴衰，关系何等重大。如果舍弃了闻思，也就不会懂得什么是人身的意义，什么是无常，什么是苦，什么是人无我，什么是慈悲，什么是出离心，什么是因果，什么是生死的缘起，什么是三宝，什么是空性，什么是佛性。如此一来，人天善道、出离心、菩提心、出世间空性之道等，完全会隐没，最后不闻三宝之名，又怎会有教证二法住持世间呢？对个人而言，人天善道、解脱道、菩提道，只有依靠闻思才会了解，也只有串习闻思所决定的法义，才能在心中体证佛法。所以，世亲菩萨说：“佛正法有二，谓教证为体，有持说行者，此便住世间。”这是千真万确的定论。

四、两种偏差

（一）闻思未到量就盲修瞎炼

如果闻思没有到量，不明白修的次第、方法、数量，不知道如何解决修行中的问题，也辨不清正道和歧途，没有了定解之目，极易堕入盲修瞎炼的险坑中。

（二）闻思此法，修持彼法

这是不明白教证二法的关系所致。其实，教法是指示修行的道路，教你怎么做、怎么修，而证法是按照所指示的道路真实行持。所以，修就是修闻思所决定的法义。如果闻思和修无关，闻思的法义并不是所修的内容，则即便闻思二十年，也对修没有任何帮助，有心修行的人又岂愿虚耗二十年宝贵时光？若按这种想法，很多人会放弃闻思。

试问：佛成道之后，最根本的事业是转法轮，四十九年说法，结集成三藏十二部的教法，如果这些教法不是指引众生修行的教授，佛陀四十九年说法岂非无义？这是对佛的大毁谤。

再者，一般人单凭听闻也无法得到解脱，否则"修"就成了多余，只要说"闻、思"，不必再加一个"修"。

全知麦彭仁波切在《大乘庄严经论释》中说："如果不是这样，那应当仅仅以听闻无我等法就现量证悟其义，当下得解脱，所谓的修持也就没有任何意义可言。又如果不听闻无我等法就可以自修彼义，那宣说诸经论应成毫无意义，也就不必宣说了，但这是绝不可能的。如果想获得圣者如实见法性的各别自证智，必须首先听闻圣法，然后思惟其义而生起定解，接下来，应当专注一缘

修持此法义。因此，初学者最初必须生起听闻智慧。因此，听受和所讲的佛法是这样具有大意义和大必要。”

许多人都有这样的通病，听完法合上书本，就算完成任务。如此即便一部接一部地闻法，其实根本就没有思惟过，学的虽多，但真正消化、吸收的却非常少，又怎么能引生定解？怎么能结合相续串习？如此只会堕入“闻思没有用”、“闻思不必要”的邪见中。

还有一些人虽然在闻思，但不够彻底。有些只掌握佛法的片段，不懂得整个菩提道从下至上的次第；有些没有体会到佛法的真实义，没有得到心要；有些不知道“修”是安住在闻思所得到的定解中，串习由闻思所决定的法义。

观察目前闻思修的状况，问题颇多，不良心态也很多。一种是不老实，无法老老实实坐下来，全心全意地融入佛法；一种是不踏实，学佛多年，心里一直没底，总是怀疑“这样做有没有用”；还有一种是幻想家，本来基础的法门就是目前最需要的，抛开这些能闻思、能串习的法门，整天盼星星、盼月亮，幻想能得一个最高、最快、最轻松的法。

本来一切佛法通过如理闻思都能显现为修行的教授，但一般人未能好好闻思，也就没有能力趣入实修。这并非所学法门的问题，而是我们自身的问题，没有好好思考过闻思修的关系，一向没有依教奉行，才导致不能把法结合在自心上修行。如果不改变这种状况，恐怕还会发生不良的后果。

因此，首先要调整闻思修的发心，明确目标，唯一是为了了生死、成菩提、度众生，而不是想获得名声和地位，也不是只收集佛学知识。

其次，为了能真正串习法义，改变自他相续，先应精进闻思，掌握修的方法，明白修的次第和数量。之后，于己，唯一要在心上实修实证；于他，唯一要无私地为有情开示佛法的心要。由此可见：上等修行者是上等法师，中等修行者是中等法师；住持佛法和实修、自利和利他、教法和证法、闻思和修，彼此关系密切，并非毫不相干。

比如，某人想练剑的愿望非常强烈，到处寻访名师，拜师之后，想方设法要学到剑术。他的心始终专注在剑术上，对老师的教导，一句不肯漏，全面主动去寻求、去摸索、去请教，目的无非是想把剑练好，提高境界。他弄清套路之后，不会只满足于“纸上谈剑、口上谈剑”的境界，会立即真刀真枪地操练。我们闻思修若能有这样热诚实干的心，肯定会成功。

所以，学佛不只是为了做理论家、谈论家，积累佛学知识，学佛的目的是解脱、是成佛、是度众生。一切闻思修都应从这点出发，而且注意力要放在如何修心、应修何法上面。这样的初发心非常关键，应时常铭记于心。须知，佛地之前均为有学地，均需闻思修，需辗转增上，故应发起从现在开始学到成佛为止的大心。佛法如大海，越转越深、越转越广。我们闻思就要和修心结合，逐渐将自相续转成圣贤的相续，转成佛菩萨的相续。

五、举例说明

（一）修暇满

我们耽著今生，散乱心非常强，这是无始以来串习坚固的习气，直接障碍摄取后世和解脱的大义。看似很小的颠倒心，实际上危害无穷，会把心完全缠在追求今生的魔网当中，大好人生都浪费在造恶业上。

对治这种颠倒的方法就是修暇满。能否修成，就观待闻思是否获得定解。因为修暇满实际是串习闻思所决定的暇满难得和义大的意义，如果获得定解，安住定解观察，越观察就越能引发珍惜人生的善心，当这个善心修到猛利、持续时，就有力量逆转颠倒心。

所以，对于修暇满来说，最重要就是闻思暇满，力争生起定解，而不是用其它方法，也不观待外在条件。

为了获得定解，要尽力寻求闻思。凡是宣说暇满之处，我们都要好好听闻。凡是开示人身难得、义大的经论，古德珍惜人身的教言、传记，我们都应收集，作为专题，对重点要深入思惟。像这样，一次一个重点，下死功夫突破，学一次学透一个，步步透出就是在前进。

平时应多听、多看、多思惟。学暇满，就一心投入在暇满上，一直思惟到完全扭转观念，获得不可夺的正见，再依正见串习，就是顺理成章的事。不然，见解没有转变，修行就很难相应。

所以，首先要获得定解，然后安住在定解中串习，而且要坚

持串习，如此才能断除原先的颠倒心，让珍惜人身的心越来越强，乃至最后稍一提念，就会现起正念，这就修成了菩提道的一个支分，自相续也因此受用匪浅。

（二）修人无我

首先，由闻思抉择无我，遣除心中对无我的怀疑，破除有我的观点，引起人无我的定解。然后，不论入定出定、行住坐卧，都再再串习无我的定解，让无我的习气逐渐成熟，即“生处转熟、熟处转生”（习气生的地方——无我，让它变熟；习气熟的地方——有我，让它变生）。

无始劫来，我们最熟悉的是我执，一张口就是“我”，起心动念都是考虑“我”，不必费力自然如此，这是无始积习，根深蒂固。这个我执就是轮回之根，此根不断，根本无法相应出世间法。从这个根出生八万四千烦恼：赞叹“我”，马上露出笑容，批评“我”，脸马上阴沉下来，顺我的意就高兴，不满我的意就生嗔心、嫉妒心，凡事都要满足我的意愿。换言之，凡事都要随顺我执才行，这就是修我执。这种状态若不扭转，千生万劫也出不了生死，因为方向完全相反，这是念念生死的走向，怎么会有解脱？所作所为都落入生死当中。

现在要从根断除轮回，唯一要依靠智慧。智慧也不会凭空产生，必须通过闻思空性，而且首先从容易下手的人无我开始。

为了让修行得力，首先闻思要达到要点。闻思越成熟、越究

竟，修起来就越方便。如果闻思透彻，提起来就可以用，就可以安住。这样熏习得多，思惟得也多，达到量之后，“无我见”自然就稳固，丝毫动不了。

我们对一件事听得多、想得多，自然形成一种见，转不过来，以后无论做什么，都随着这个“见”转。现在应善用心这个作用，逆转串习，不断听闻无我，时时思惟无我，最终会破除疑惑，得到定解，之后串习这个“无我”的定解，以无我执伏住我执，不去想我、贪我……，自然就伏住烦恼。

若能以无我定解的慧眼，见到只有色受想行识五蕴，此外并没有“常、一、自在”的我，心就直接安住“唯蕴无我”的定解上，串习得越熟、越深，越好。最好一切威仪中都依止正知正念，让心安住在“无我”中。走路时，知道只有五蕴在不断随缘起运转。听声音时，也要作意没有我，只是耳根和声尘和合，现起一个声音的相。安住在无我中，别人说你好，也观“没有我，只是一堆蕴，没有可贪执的”；别人骂你，也观“只有蕴，只是零散的微尘和念头”。如是怎么也找不到“我”，不必为“我”欢喜、为“我”忧。

身处人群当中，很容易就和别人比较，这时不安住无我，很快就会生起烦恼。比别人高，就生傲慢；比别人低，就生自卑；见别人圆满，就生嫉妒；见自己好，就有表现欲，想争座位、出风头。这时应当安住在无我中，别人是五蕴，我也是五蕴，心专注在蕴的相上，不去执我，如是“我好、你不好”、“我吃亏”、“我

没有被重视”等念头得不到支持，就生不起来，即可遮止贪嗔。

总之，要举一反三，自己主动给自己当教练，把人无我的法门贯彻在生活当中，时时运用。

（三）修苦

若对苦闻思得不够，则很难生起真正的出离心，更不必说大悲心。因为如果没有闻法，就不了知三苦的体相以及八苦、六道诸苦等的差别，而不思惟有漏皆苦、乐是坏苦等涵义，就无法获得定解，这样很难安住在轮回是苦海、是火坑等意义中，也就无法修成普厌三有的出离心。

一般苦苦好理解，但了解坏苦、行苦的人并不多，这样就很难修成出离心，因为只知道苦苦，并没有深刻认识到坏苦和行苦，就无法对善趣（欲界人天、色界、无色界）生起出离心。若没有出离心而一味追求轮回的圆满，则无论修什么也只是积集顺生死业。

由此可见，了知教理的重要性。教能指示方向路径、界定地道阶位、辨明真妄，若教理不明，就像盲人一样，容易误入歧途。比如，认识不到坏苦，就会把欺诳性的乐受看成是安乐，无法解脱对乐受的爱著，不必说天宫的妙乐，即便对人间的小乐也是趋之若骛，不会觉得没有意义，而且还耽著不舍。如此发展下去，要等到何年何月才能趣入解脱道？

再者，大悲心也要有闻思苦的基础才能修成。一般说修大悲，其实修的只是片面的悲、浮在表面的悲。闻思若未究竟，会有很

多似是而非的说法，修也是流于影像。今天照着法本相似修一点，几天不见效果，又转修下一个，一系列修下来不见有什么成就，便全抛在一边，把希望寄托在另一个法上。总认为有不共的法，认为有捷径，可以轻而易举地奏效，就是不肯刻苦地闻思修。相反，若闻思究竟再修，则修一法就能成就一法，修出离心成就出离心，修菩提心成就菩提心，修无我成就无我。由闻思决定好了整个菩提道的各个支分，之后就是修习这一系列的道次第，不必再另找一个修法。

（四）修持净土

我们想求生极乐世界，前行也是数数闻思净土经论。比如，对西方净土的因、果、事、理，依报、正报的功德庄严，往生净土的殊胜利益，往生的正因和违缘，西方净土的不共优点，修持净土的方法，阿弥陀佛的大愿海，弥陀名号的功德等等，都要由多闻才能了解。多闻之后，又要多思惟忆念。如果由思惟圣教和正理引发了定解，那就能引生往生净土坚定的信念和切愿。在真信切愿推动下，身心投入修持，修一分就是一分净土正因，步步切实，决定成功，可以说“往生净土，万牛莫挽”。以这个原因，蕅益大师说：“往生与否，全凭信愿之有无。”

所以先由闻思引生定解，这是最初的关键。在定解的摄持下，所有的修行下至一点一滴都能成为净土资粮，而且是纯乎其纯的资粮，由此开始踏上了往生净土的真实之道。而且，修的效果非

常好，因为整个心和阿弥陀佛相应，功德不可思议。按这样发展，虽然还身处娑婆世界，其实已成为极乐国的人。

相反，若没有闻思净土的经论，对净土没有生起真信切愿，则修持净土容易沦为影子之道。（当然并不排除宿世已种过深厚善根，一听就能深信不移，这并非此处所指的对象。可以反观自己，如果只是模糊的信心，往生的愿望甚至比去美国还微弱，那一定要闻思净土的经论教言。各人都有自知之明，反观自心就知道信愿的真切程度。）

不闻思是怎样造成修持的不得力和不相应的呢？（此处，“闻”不只是听闻，十法行中的书写、阅读、讽诵、开演等都归属在内。）比如，没有听闻思惟过阿弥陀佛的功德和恩德，就不会去忆念，也就无从生起对佛的信心和感恩心。或者，闻思得不够，观察和忆念未到量，则信心和感恩心就很难猛利、恒常。如是即便修一点，与法相应的程度也很差，效果也不明显。

或者没有闻思，就不会了知阿弥陀佛的智悲力不可思议、四十八愿宏深广大，也就不能由衷地发起对佛的皈依心，这样即便形象上向阿弥陀佛合掌、礼拜，但和以猛利皈依心礼拜相比，功德相去甚远。

或者，不知道依仗佛力超越生死远比单凭自力容易，就不能死心依止佛力，决志求生净土。

或者，没有闻思，就不能真正观察到娑婆世界纯粹是苦性，遇到世间的顺逆境，仍会耽著不舍，无法投注心力修持净土。比如，一个人对苦谛思惟得深彻，出离心坚固，他就能放下世间，

一心修净土。而另一人不知轮回是苦，根本没有出离心，虽然口中念佛，心中追求世间的念头不断。两人念佛的效果肯定相差悬殊。

或者，不闻思，就不知道净土不可思议的利益，不会缘此观察串习，也就难以生起欣求极乐的心，更不能让欣求心达到强烈，以及持续到行住坐卧的一切威仪中。无法深刻了解《阿弥陀经》所说的“无有诸苦，但受诸乐”极乐世界“乐”的内涵，也就发不起求生的心力。

再比如，若没有对因果深入闻思，就无法引生对因果的信心，这样正知正念不容易坚固，平常起心动念，恶念多善念少，念佛的功效也差。印光大师说:“心地上了不起恶，全体是善，其念佛也，功德胜于常人百千万倍。”所以，有没有深信因果的正见，在念佛的效果上相差甚远。当然，此处闻思业果是指如理如量的闻思，而且能以法为镜反省自己。走马观花般的闻思或者不得要领的闻思，起不到大的效果。

或者，没有闻思过菩提心的教法，就不会深刻认识到菩提心的重要性，不知道发菩提心是往生净土极关键的正因。事实上，有没有菩提心摄持念佛，功德相差悬殊。或者，对于菩提心是大乘入门、菩提心的利益、菩提心的德相、修菩提心的方法等，没有深入闻思引发定解并实修，即使发菩提心，心力也很微弱，或者只是相似的发心，这样念佛效果也就很差。

印光大师说:“念佛须善发心者，心为修持之主。心若与四弘

誓愿合，则念一句佛，行一善事，功德无量无边。”又说：“须发菩提心，誓愿度生，所有修持功德，普为四恩、三有法界众生回向，则如火加油，如苗得雨。既与一切众生深结法缘，速能成就自己大乘胜行。若不知此义，则是凡夫、二乘自利之见，虽修妙行，感果卑劣。”

或者，不系统闻思第二转法轮的空性和第三转法轮的如来藏，对于净土的理解就很肤浅，证入的品位也不高。《观无量寿经》中所讲上品上生的条件，其中一条是“读诵大乘，方等经典”，目的也是提高对大乘的见解，增上大乘的福慧资粮，从而提高往生品位。

或者，如果没有闻思最基础的暇满、无常、恶趣苦等涵义，就不知道怎么珍惜时间修习净土，怎么让心专一。相反，对此等若获得了定解，则一提正念，就能很快让心转入修行。如《彻悟语录》中说：“世之最可珍重者，莫过精神。世之最可爱惜者，莫过光阴。一念净，即佛界缘起。一念染，即九界生因。凡动一念，即十界种子，可不珍重乎。是日已过，命亦随减，一寸时光，即一寸命光，可不爱惜乎。苟知精神之可珍重，则不浪用，则念念执持佛名。光阴不虚度，则刻刻熏修净业。”这段开示就是将暇满和无常的教法直接和净土的修行结合，显示为实修的教授。开示中所说的“知”，也只有通过闻思才能强有力地引发。如果经过串习让珍惜人生的心强烈、持续，单以这个善心，就有力量改正浪费时间的恶习。

印光大师开示："至谓欲心不贪外事，专念佛。不能专，要他专。不能念，要他念。不能一心，要他一心等。亦无奇特奥妙法则，但将一个死字，贴到额上，挂到眉毛上。心常念曰：'我某人从无始来，直至今生，所作恶业，无量无边。假使恶业有体相者，十方虚空，不能容受。宿生何幸，今得人身，又闻佛法，若不一心念佛求生西方，一气不来，定向地狱镬汤、炉炭、剑树、刀山里受苦，不知经几多劫；纵出地狱，复堕饿鬼，腹大如海，咽细如针，长劫饥虚，喉中火然，不闻浆水之名，难得暂时之饱；从饿鬼出，复为畜生，或供人骑乘，或充人庖厨；纵得为人，愚痴无知，以造业为德能，以修善为桎梏，不数十年，又复堕落，经尘点劫，轮回六道。虽欲出离，末由也已。'能如是念，如上所求，当下成办。"这是将无常和恶趣苦显示为实修教授。若想强有力地生起这一正念，基础仍是闻思无常和恶趣苦。如果闻思获得定解又数数串习，那就能让怖畏心越来越强，由此一提正念，就有力量让心转入念佛。

总结：

总之，要知道由闻思修修心的方法和次第，对此获得定解之后，不会认为闻思和实修没有关系。我们应当静下心从长计议，一点一滴逐渐积累闻思，下十五年到二十年的工夫，将思想观念彻底转为佛法的观念，面对任何人事物以及轮回、人生的现象，都能用佛法来看待，以佛法思惟，以佛法指导自己的身语意，从而走上觉悟之道。

如此，面对轮回时，不缘则已，一缘就是不净、就是苦、就是假相，如是自然会退掉耽著轮回的心；面对众生时，自然就能生起慈悲菩提心、利他心；修持六度时，自然就能自在趋入，修持到位，而且自然发起大乘弘愿；面对境界现前时，都能了知是因缘生，没有自性，打我、骂我、赞我、毁我，没有任何可执著之处，能所双亡，或者，思惟这些都是缘起法，不必欢喜不必忧。而且，无论讲什么、修什么、念什么，很容易就契入，就像丹青妙手画技纯熟时，随手画来，惟妙惟肖。

所以，贵在纯熟，对佛法要学得滚瓜烂熟，日里夜里、醒时梦时，心心念念往法上如理作意，朝也念法、暮也念法，心自然就转成佛法的体性，从文字的教法修成了心中的证法。

这样，见色闻声、待人处事、穿衣吃饭，都可以在心上用功，统统可以转为道用。就在一个心上运用一切佛法，譬如到一个城市，可以观无常、观苦、观无我、观多体、观缘起、观净土，可以修菩提心、发愿等。可以将佛法完全融入生活，一切都变成修法。

如此才会明白，阿底峡尊者传来的道次第具有一切佛语现为教授的特点。若能沿此道深入下去，即可显露更深层次的佛法，如同抽丝剥茧，最终显露万法实相，了达佛法的密意。如此自然就知道佛法都是引导众生成佛的方便，根本没有相违之处，而且全都可以融会于一个心上，头头是道，念念可修。

能修的天地非常广阔。暇满、业果、无常、恶趣苦、皈依、苦集、十二缘起、忏悔、慈悲喜舍、菩提心、六度四摄等，都是

在心上起修。对这一套得到定解之后，修行方法不必要问别人，自己心知肚明，不会再有任何怀疑。

全知麦彭仁波切在《辨中边论释》中告诉我们，圣法的一切修行相或行为相，可以归摄在十种法行中。十种法行就是书写、供养、施他、听闻、披读、受持、开演、讽诵、思惟、修习。这十种当中含摄了一切有关圣法的修行，因而称为十法行。我们行持十法行中的任何一种，都可以获得无量福德聚。因为圣法是出生一切利乐的源泉，并且是超出三有的正道，与之相关的一切作业都具有极大意义。因此下至书写、听闻一个偈颂，功德也胜过一切世间善根。

此“十法行”就是闻思修的广说，而闻思修是我们入佛门乃至成佛为止最重要的所作，也是我们应日夜投入唯一的所作。所谓资粮道的菩萨，主要精力都要用在听闻和思惟圣法上。在此基础上“加功用行”，就趣入加行道。由此便知，自己目前应当在何处着手努力。

最后，愿大家一入道就认准方向，顺利进入闻思修的正轨。

（本文仅就道次第体系，讨论闻思修的轨则。然而，众生根性有利钝、善根有深浅、法缘有亲疏，且修行不止一世，宿世栽培大有厚薄，因此法门的施设、方法、次第无法一概而论。或以信入、或以定入、或以慧入、或渐修后悟，或悟后渐修，或一机一缘而顿悟，或一名一咒而直入，或依佛力顿发宿慧，或依信心暗合道妙，或师徒缘深依师口诀修持等等，这些都不在本文讨论范围之内，请读者审慎抉择。）

上士道·四摄法

巳二、学习四摄熟他有情分五：一、四摄自性　二、立四之理由　三、四摄之作业　四、摄受眷属须依四摄　五、略为解说

【第二，四摄成熟他相续分五：一、四摄自性；二、立四之理由；三、四摄之作业；四、摄受眷属须依四摄；五、略为解说。】

学习四摄法成熟他相续分五：一、四摄各自的体性；二、安立摄受众生的方便为四种的理由；三、四摄每一摄的作用；四、菩萨摄受眷属必须依靠四摄法；五、稍微展开来解说四摄。

【今初】

午一、四摄自性

【布施如前六度时说；爱语者，谓于所化机开示诸度；利行者，如所教义，令所化机如实起行，或令正受；同事者，谓教他所修，自亦应修，与他同学。】

布施的自性：如前所说，是善舍思以及由此发起的种种身语之业。

爱语的自性：对所化开示六度，即为所化如实开示六度的内涵。

利行的自性：让所化按照所教法义如实发起修行，或者让他真实纳受。

同事的自性：教导所化所修之法，自己也应修习，和他一起修学。

【如《庄严经论》云："施同示劝学，自亦随顺转，是为爱乐语，利行及同事。"】

如《庄严经论》说：布施摄的自性如前布施度所说；为有情如实开示六度；劝导有情学修六度，并将他安置在六度的修行中；教导有情修学六度时，自己也随顺他一起修持。以上"开示"、"劝学"、"随转"依次是爱语、利行、同事的自性。

此处，布施摄是指三种布施中的财布施，而且是意乐、实物两种财施中的实物施。为了让所化成为法器，对他布施所需财物，是布施摄。

爱语摄，即为所化讲解法义，帮助他断除疑惑、引生信解的发心及所说的语言。

利行摄，即见所化对法义已生信解，为了进一步引导他实修，而为他说法的动机和语言。换言之，菩萨为了让所化将闻思的法义落实于修行中，成就修行的精要，而进一步引导他实际趣入修行的发心和语言。

同事摄，即菩萨见所化已初步趣入修行，为了护持他的修行，令其不退、稳固乃至圆满，自己也同修此法。

总之，培养弟子令其相续逐渐成熟的方法，就是四摄。

我们既然已发心利他，就一定要学好四摄法。如果连摄受众生的方法和步骤都不清楚，又怎么能真正成熟众生的相续？一般人都认为四摄法很简单，而往往轻视。其实，这是从发菩提心开始，乃至尽未来际都要切实奉行的大法。

菩萨摄受弟子之后，要真正负起责任，将众生安立于佛果不是口中说说便罢，而须实地履行誓言。就像一名良医，要真正帮助瘫患的病人站起来，让他能一步步地行走。

午二、立四之理由

【第二，立四之理由。何故定为四摄耶？】

摄受有情的方法，为何一定是四种呢?

【答谓摄受眷属令修善行，须先使欢喜，此必先须施以资财，饶益其身。】

答：要摄受眷属让他修习善行，首先必须让他生起欢喜心，这又必须先布施财物饶益他的身体。

【既欢喜已，令修道时，先须令知云何应修。此由爱语宣说正法，除其无知断其疑惑，令其无倒受持法义。】

他生起欢喜心之后，要让他趣入修道时，首先必须让他了解应如何修学。这又需要由爱语宣说正法，遣除他的无知和疑惑，使他无颠倒地受持法义。

【既了知已，由其利行令修善行。】

他明白如何修之后，再由利行让他实修善行。

【若自不修而为他说应取应舍，彼不信受反作是难：且不自修，何为教他，汝今尚须为他所教。】

如果自己不修，而对他说哪些应取、哪些应舍，他不仅不会信受，反而将驳斥说：你自己尚且不修，为什么教别人，你现在还需要别人教！

【若自实行，他便信受，谓教我等所修之善，彼自亦修，若修此善，定能利益安乐我等。先未修者能新修行，已修行者坚固不退，故须同事。】

如果自己实行，他就会信受，而认为：教导我们所修的善法，他自己也在修，可见修习此善，一定能利益安乐我们。他被感动之后，先前没有修的善法能够开始修行，已经修的善法也能坚固不退。因此，最后必须以同事摄受他。

【如云[57]："能利他方便，令取令修行，如是令随转，四摄事应知。"】

颂中三个"令"，是指菩萨修后三摄，分别能让所化成办"受取法义"、"实修六度"、"随法而转"等利益。

如《大乘庄严经论》说：布施是能利益所化的方法，即菩萨依靠布施为众生解除饥寒等苦，而利益其身；爱语是能让所化无倒受取法义的方便，即由爱语遣除他对波罗蜜多法相的无知、邪知和疑惑；利行是能让所化实修波罗蜜多的方便；同事是能让所化随法而转的方便，即菩萨以身作则，带动所化随法而转，如果

[57] 以下"如云"所说的颂词均出自《大乘庄严经论》。

菩萨亲自修行此法，所化也会随学效仿。应知摄受有情为眷属之后，成熟其相续的方法，唯一是四摄。

小结：

摄受有情的方便不必更多，少了也不够，四摄的数量决定。理由是：应对所化成办的利益决定是四种，能成办利益的方便也决定是四种。

首先，应使所化成为法器，可行的方法唯一是布施财物，利益他的身体，让他生起欢喜心。

其次，应使所化信解法义，可行的方法唯一是以爱语断除他的无知、邪知和疑惑，使其生起定解。

再次，应使所化趣入实修，可行的方法唯一是以利行让他的心转入实修。

最后，应使所化的修行不退、稳固乃至究竟，可行的方法唯一是同事。

因此，成熟他相续的方法，唯一是四种摄法。

午三、四摄之作业

【第三，四摄之作业。以此四摄于所化机何所作耶？】

（问：）以这四种摄法能对所化起到哪些作用？

【谓由布施故，令成闻法之器，以于法师生欢喜故；由爱语故，能令信解所说之法，以于法义令正了解、断疑惑故；由利行故，如教修行；由

同事故，已修不退，长时修行。】

（答:）由布施的缘故，能使有情成为闻法的法器，因为对法师生起欢喜心的缘故。

由爱语的缘故，能使有情信解自己所说之法，因为让他对法义正确了解、断除疑惑的缘故。

由利行的缘故，能使有情按照所教的内容修行。

由同事的缘故，能使有情趣入修行之后不退转，长期坚持修行。

【如云:“由初为法器，第二令胜解，由三使修行，第四成净修。”】

如《大乘庄严经论》说:以第一布施摄能使有情成为法器（有情接受菩萨布施恩惠之后，自然会对菩萨生欢喜心，而堪为闻法的法器）;以第二爱语摄能使有情对波罗蜜多和其它正法生起胜解;以第三利行摄能使所化修持波罗蜜多;以第四同事摄能使所化反复修持波罗蜜多，从而清净一切垢染。

小结:

首先，对所化布施财物，以此缘起能使他生起欢喜心，而乐于听受你的教导，并且依言行持，由此成为堪能接受教化的法器。其次，以爱语能遣除他的障碍，断除他对法义的无知、邪知或疑惑，使其信解所说之法。再次，以利行能让他一心串习闻思所引生的定解，将他从不善业中拔出，而修持善法。最后，自己以身作则，安住修道，让他随学自己修持，因此以同事能促使所化修行不退转，直至究竟。

午四、摄受眷属须依四摄

【第四，摄受眷属须依四摄。佛说此为成办一切众生义利贤善方便，故摄徒众，应须依此。】

佛在《宝积经》、《妙臂请问经》等经中，宣说四摄法是成办一切有情义利的善妙方便，因此摄受弟子务必要依靠四摄法。

即：要让所化堪为法器，应依财布施；要让所化对自己所讲之法生起信解，应依爱语；要让所化将闻思所生之定解转为实修的加行，真正对法义加功用行，应依利行；要让所化修行之后不退转并且达到究竟，应依同事。因此，摄受眷属必须依靠四摄。

末法时代有一些颠倒现象，比如，有些人摄受弟子，需要弟子供养、赞叹、做“利行”和“同事”。这是倒行逆施，将菩萨道变成了谋取名利、恭敬、承事的世间八法。虽然身为弟子理应这样做,但作为师长也应检查自己摄受弟子的动机和行为是否如法。

【如云：“诸摄眷属者，当善依此理，能办一切义，赞为妙方便。”】

如《大乘庄严经论》所说：想摄受眷属的菩萨们应当切实依止四摄法，由此能成办一切有情的义利，这是诸佛赞叹的善妙方便。

午五、略为解说分六：一、广说四摄中后三者体性　二、四摄事摄为二事　三、四摄是利他唯一之道　四、六度四摄是成就二利的总纲　五、根本后得位时如何行持　六、难行串习极重要故，教诫对此精勤

【第五，略为解说。】

未一、广说四摄中后三者体性分三：一、爱语　二、利行　三、同事

申一、爱语

【爱语有二：一、随世仪轨[58]语，谓远离颦蹙，舒颜平视，含笑为先，慰问诸界为调适等，随世仪轨慰悦有情。】

爱语有两方面。第一，随顺世间规范的语言，即远离皱眉等不悦的表情，舒展容颜，双目平视，首先含笑，慰问身体是否安康等，随顺世俗礼仪，和蔼可亲地慰问有情。

【二、随正法教语，谓为利益安乐有情，依能引发信戒闻舍慧等功德，宣说正法。】

第二，随顺正法的教言，即为了利益安乐有情，依靠能引发信、戒、闻、施、慧等的功德而宣说正法。

以下再说三种难行的爱语。

【又于能杀害怨敌之家，无秽浊心说利益语；于极钝根心无疑虑，誓受疲劳，为说法语，令摄善法；于其谄诈欺二师等，行邪恶行诸有情所，无恚恼心说利益语，于此难行爱语，亦当修学。】

“疑虑”：比如，心想：“对他说法有没有效果呢？有必要教这种愚人吗？”诸如此类疑虑的心理。

对杀害自己的怨敌之家，以无染污心对他宣说有利益的语言；对根机非常愚钝的众生，内心没有疑虑，决心承受劳累而为他说

---

58 世仪轨：世间行为规范，或者世俗礼仪。

法，使他摄取善法；对谄诈欺诳堪布、阿阇黎等的邪行有情，没有嗔恚心对他宣说有利益的语言。对这些难行的爱语，也应修学。

【又于相续未熟、欲断诸盖[59]向善趣者，为说先时所应作法，谓施及戒。】

对于相续尚未成熟而想断除诸盖、趣向善趣的人，为他讲解最初所应行持的法——布施和持戒。

【又于已离盖，相续成熟心调善者，为说增进四圣谛法。】

对于已离五盖、相续成熟、内心调柔贤善的人，为他讲解增进四圣谛的法。

【又在家、出家多放逸者，为令安住不放逸行，无倒谏诲。】

对于在家或出家多行放逸之人，为了让他安住不放逸行，而无颠倒地直言规劝与教诲。

【又疑惑者，为断疑故，为说正法论议抉择。】

对于有疑惑的人，为了断除他的疑惑，而为其宣说正法论议抉择。

【是为一切门爱语。】

以上是所有种类的爱语。

---

[59] 诸盖：贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑等五盖。

申二、利行

【利行略有二种：一、未成熟者能令成熟；二、已成熟者能令解脱。】

利行略说有两种：一、未成熟的人，能让他成熟；二、已成熟的人，能让他解脱。

【又分三种。】

又可分为三种：于现法利劝导利行，于后法利劝导利行，于现法、后法利劝导利行。

【一、于现法利劝导利行，谓劝令如法招集守护增长财位。二、于后法利劝导利行，谓正劝导弃舍财位，清净出家，乞求自活，由此定获后法安乐，不必获得现法安乐。三、于现法后法利劝导利行，谓正劝导在家出家，趣向世间出世离欲，由此现法能令获得身心轻安，于后法中或生净天或般涅槃。】

一、于现法利（今生利益）劝导利行，即劝导有情让他如法地积累、守护、增长财富。

二、于后法利（来世利益）劝导利行，即劝导有情舍弃财位清净出家，依靠乞讨存活，由此决定获得后世的安乐，不必求取今生的安乐。

三、于现法、后法利（今生和来世的利益）劝导利行，即劝导在家和出家人趣向世间和出世间的离欲，由此能让他今生获得身心轻安，来世受生清净天趣或者证得涅槃。

【又应修行难行利行：一、于往昔未种善根者，难令行善；二、现有广大圆满财位者，难行利行，由其安住大放逸处故；三、诸已串习外道见者，难行利行，由憎圣教，愚痴邪执不解理故。】

菩萨又应修行三种难行的利行：

一、往昔未曾种下善根的人，很难让他行善。

二、现在财富、权位广大圆满的人，很难对他作利行，因为他安住大放逸处的缘故。

三、已串习外道见的人，很难对他行持利行，因为他憎恨圣教、愚痴邪执而不能理解正理的缘故。

【又应修行渐次利行，谓于劣慧者，先令修行粗浅教授；若成中慧，转中教授；成广大慧，为说深法，随转幽微教授教诫。】

又应修行渐次性的利行，即：对于智慧低劣者，先让他修行粗浅的教授；若智慧已转为中等，则进一步转入中等的教授；若智慧已成广大，就为他宣说甚深法要，转入幽微的教授教诫。

申三、同事

【同事者，谓于何义劝他安住，即于此义自当安住，若等若增。如是随作何事，先应缘于有情义利，定不应离利他意乐，然其加行，则先自调伏。】

所谓同事，即菩萨劝导他人安住何种所修，自己就应对此所修平等或增上地安住。像这样，不论做什么事，虽然首先都要缘

有情的利益，内心不能远离利他的意乐，但在实际行持时，必须首先调伏自己。

【如《无边功德赞》云："有未自调伏，虽说正理教，违自语而行，不能调伏他。尊知此义故，心念诸众生，自未调伏时，暂勤自调伏。"】

如《无边功德赞》说：没有调伏自己的人，虽然宣说真实的正理和圣教，但由于自己的行为与所说相违，故而不能调伏他人。世尊深知此理，所以内心忆念利益众生，在自心尚未调伏的阶段，暂时先精勤地调伏自心。

《广大游戏经》中说：自己尚未解脱，不能令他人解脱，如同盲人不能为他人指示道路。自己若已解脱，则能救度他人，如具眼者能引导他人上路。

未二、四摄事摄为二事

【又四摄事可摄为二，谓以财摄及以法摄。财施为初，余三属法，法为所缘、正行、清净之法，】

四摄事可以归摄为二摄，即以财摄和以法摄。财布施是以财物摄受，爱语、利行、同事则属于以法摄受，法是所缘之法、正行之法和清净之法。

爱语配所缘之法，利行配正行之法，同事配清净之法。能让所化缘三藏十二部，通过闻思断除疑惑、产生信解，是爱语。能让所化一心串习闻思所引的定解，是利行。能让所化修行辗转增

长，清净一切垢染，是同事。

【如云："由财及以法，谓所缘法等，由此二摄门，说为四摄事。"】

如《大乘庄严经论》说：四摄法归纳为以财摄受和以法摄受两种，以法摄受又有所缘之法、正行之法、清净之法三种（所缘之法是六波罗蜜多等法，以爱语宣说；正行之法是以利行修持；清净之法，即以同事方式能净除六度的违品——悭吝等垢染）。由此财摄和法摄两方面，承许为四摄事。

未三、四摄是利他唯一之道

菩萨利他的方便除了四摄之外，再没有其它道可行。

【又此即是三世一切菩萨利他方便，故是共道。】

此四摄法是三世一切菩萨利益众生的方便，所以是一切菩萨所共行的大道。

【如云："已摄及当摄，现摄悉皆同，是故此即是，成熟有情道。"】

如《大乘庄严经论》所说：诸佛菩萨往昔已作、未来将作、现在正作的摄受，都是以四摄法而摄受有情，因此，四摄法是成熟有情唯一的妙道。

未四、六度四摄是成就二利的总纲

【又菩萨行总有无边,然大嗢柁南即是六度四摄,以诸菩萨惟二所作:一、自内成熟成佛资粮,二、为成熟他有情相续,六度四摄即能成办此二事故。】

菩萨行总的来说,有无量无边,然而其总纲即是六度四摄,因为菩萨只有两种所作:一是在自相续中成熟成佛的资粮;二是成熟其他有情的相续,而六度四摄正是能成办此二事的方便。

【如《菩萨地》云:"由诸波罗蜜多能自成熟一切佛法,由诸摄事能成熟他一切有情。当知略说菩萨一切善法作业。"】

如《菩萨地》所说:由诸波罗蜜多能成熟自相续的一切佛法,由诸摄事能成熟一切有情。当知以六度和四摄概略宣说了菩萨的一切善法作业。

【故于此中略说彼二。若欲广知,应于《菩萨地》中寻求。】

因此,在此处上士道的道次第中,大略宣说了这二者。如果想要广泛地了解,应当在《菩萨地》中寻求。

在《菩萨地》中,对六度四摄讲解得非常全面细致,若能深入学习一定会得到具体深刻的认识。全知麦彭仁波切曾说:"广大道的此宗极为善妙应理,应知在唯识名言理论的基础上,必须建立广大道轨。因此,圣者无著所创立的广大道,为一切大乘所需之关要。"

末五、根本后得位时如何行持

【又此根本、后得时，应如何行者，如尊者云："六波罗蜜等菩萨广大行，由本后瑜伽，坚修资粮道。"】

在入定和出定时，应如何行持呢？如阿底峡尊者所说：六波罗蜜多等菩萨的广大行，由入定和出定的瑜伽，坚持修习资粮道。

【谓初业菩萨受菩萨戒、住资粮道，根本、后得皆不出六度。故六度中，有是根本定时所修，有者是于后得时修。】

这是说，初发业菩萨受取菩萨戒、安住资粮道时，不论根本位或后得位，都不外乎修习六度。因此，六度中有些是根本定时所修，有些是后得时所修。

（具体是：）

【谓静虑自性奢摩他及慧度自性毗钵舍那一分，是于根本定时所修。前三波罗蜜多及静虑、般若一分，是后得时修。精进俱通根本、后得。忍中一分定思深法，于定时修。】

静虑自性的奢摩他和般若度自性的毗钵舍那这两者中的一部分，是在根本定时所修。前三度和静虑、般若中的一部分，是在后得时所修。精进则通于根本定和后得位。安忍中的一分"定思深法"，是在入定时修。

入定位修法：缘空性止观安住（无生法忍）。

出定位修法：缘世俗法的事相而修习。比如，思惟业果或无

常之相，或者心缘欲施舍之相、护持戒律之相、安然忍受怨害之相、四摄之相等而修习。

【如尊者云：“起根本定时，遍观一切法，修幻等八喻，能净后分别，应正学方便。于根本定时，应恒常修习，止观分平等。”】

前五句是说出定位的修行，后三句是说入定位的修行。

如阿底峡尊者所说：从根本定中起定时，遍观一切法，观修幻化等八喻，能净除出定时的分别念，应当着重修学方便（出定时应修两方面：一、着重学习方便；二、净除杂念。）；安住根本定时，应当恒时修习止观平等。

未六、难行串习极重要故，教诫对此精勤

【若由未习如是希有难行诸行，闻时忧恼，应念菩萨于最初时亦不能行，然由先知所作愿境渐次修习，久习之后，不待功用能任运转，故其串习极为切要。若见现前不能实行，即便弃舍全不修心，是极稽留[60]清净之道。】

如果由于未曾串习上述稀有难行的广大行，而在听闻时内心忧恼，这时应想：菩萨最初也未能行持，但他知道先将它作为发愿目标而渐次地修习，经过长久串习之后，就能不需勤作任运而转，因此对难行串习极为切要。如果见到目前不能实行，就放弃而完全不修心，则会严重拖延清净道的进程。

[60] 稽留：拖延。

【如《无边功德赞》[61]云："若由闻何法，令世间生怖，尊亦于此法，久未能实行。然尊习其行，时至任运转，是故诸功德，不修难增长。"】

如《无边功德赞》说：何种难行之法让有情听闻之后，心生惊怖，世尊您于此法，也曾久久未能实行，但世尊您并未因此而放弃，仍然锲而不舍地串习，一旦串习到量，就能无勤任运地随转。因此，只要坚持串习，就能令先前没有的功德产生，已有的功德增长；若不串习，则功德难以生起和增长。

【故受菩萨律仪者，定无方便不学诸行。未如仪轨受行心者，亦当励力修欲学心。若于诸行勇乐修学，次受律仪极为坚固，故应勤学。】

因此，受了菩萨戒的人，决定没有任何方便可以不必修学菩萨行。还未按仪轨受取行心律仪的人，也应努力修欲学之心，培养自己修学菩萨行的欲乐。若能对菩萨行勇悍欢喜修学，再受律仪就极为坚固，因此应当勤修欲学之心。

【上士道次第中，已说净修愿心及学菩萨总行道之次第。】

以上宣说了上士道净修愿心和修学总的菩萨行的道次第。

以下引《摄颂》总结，并祈祷加持自己能一一修学。

一、净修愿心

为令发心长不退，念其胜利日六修，

---

[61]《无边功德赞》：这是赞美佛陀无边功德的一本赞。

断四黑法依白法，如理勤行求加持。

祈求加持我，为使发心增长不退，而能忆念发菩提心的利益、每日六次修习发心，断除四黑法、行持四白法，如是如理精进行持。

修学“今生不退发心之因”，是忆念发心的利益及每日六次修习发心。修学“来世不离发心之因”，是断除四黑法、行持四白法。

成就利他发弘誓，为速圆满此誓愿，

进受大戒起大行，勤勇修学求加持。

祈求加持我，发起成就利他的弘大誓愿，为了速疾圆满这一誓愿，在受愿心之后，进而受取菩萨大戒，发起菩萨大行，勇猛精进地修学。

二、修学菩萨总行道——六度四摄

身命资具三世善，各随所愿施有情，

从心变现以布施，舍心增广求加持。

祈求加持我，能将身命、资具和三世善根，随其所愿无余奉献给有情，从内心变现而布施，让自己的舍心增长广大。

布施的根本是舍心，舍心修至究竟即是布施度圆满，因此祈求加持自己的舍心增长广大。

别解脱等诸律仪，舍命不犯众恶行，

若遮若性微细罪，羞耻防护求加持。

祈求加持我，对所受别解脱、摄善法或饶益有情等律仪，纵

然失去生命也不造犯戒的恶行，不论遮罪或性罪，连微细的罪业也以羞耻心谨慎防护。

人及非人四大种，所作损恼多相逼，

断除嗔恚不与较，观业忍受求加持。

祈求加持我，当人类、非人以及四大种所作的损恼逼迫我的身心时，能够断除嗔恚而不与之计较，观这一切都是自己造恶业的果报，而安然忍受。

既为利他求菩提，无量艰辛经劫海，

于诸难行无怯倦，著精进铠求加持。

祈求加持我，既然已立誓为利有情而求证菩提，即使要备受无量艰辛、历经如海劫数，也能对一切难行没有丝毫怯弱、疲厌，而勇披精进铠甲。

念知坚固除沉掉，心缘一境生轻安，

身心于善有堪能，随意得止求加持。

祈求加持我，正念、正知坚固，遣除沉没和掉举，心专注一境而引生轻安，身心堪能行持善法，随意成就寂止。

以分别智观法性，即由观力引轻安，

复从轻安发深观，愿生此慧求加持。

祈求加持我，以分别妙慧观察法性，由观力引发轻安，又从轻安发起深观，愿我生起深观的智慧。

由施摄众成眷属，说如法语示利行，
以身作则现同事，四摄利他求加持。

祈求加持我，由布施摄受众生成为眷属，然后为他宣说开示六度的法语，开示能将他安置于实修中的利行，并且以身作则示现同事，愿我能以四摄法利益众生。

以上对于三世诸佛智慧总集、文殊菩萨的化身——宗喀巴大师的旷世巨典——《菩提道次第广论》止观之前的内容，稍作浅释。由于本人（益西彭措）对道次第未能真修实证，学识浅陋，故此次讲解多是参考、引述多种藏汉经论及本论的注解、讲记等，各种书名恕不一一列举。

正如本论最初所说，这部源于阿底峡尊者的教授，总摄了一切佛语扼要，遍摄了龙猛和无著二大车轨，是去往一切种智佛地胜士夫的修持法则，圆具三种士夫的修持次第，依照菩提道次第之门，引导善缘者趣向佛地。

对于如此完整、珍贵的道次第，期望学人由闻而思，由思而修。此次讲解只是抛砖引玉，更重要的是深入原典，依道次第实修，这才不辜负宗大师造论垂教的一番慈悲。

最后，讲闻的善根回向一切显密佛法永久住世、法界众生离苦得乐，特别回向道次第的教法弘扬兴盛。

主要引用及参考书目

1、《菩提道次第广论·四家注》

2、《道次第广论备忘精华汇集·如意善说》

3、《菩提道次第心传录》

4、《宗喀巴大师应化因缘集》

5、《阿底峡尊者传》

6、《米拉日巴尊者传》

7、《瑜伽师地论》

8、《瑜伽师地论披寻记》

9、《大智度论》

10、《法苑珠林》

11、《普贤上师言教》

12、《大乘庄严经论释·胜乘甘露喜宴》

13、《智慧的能量》

14、《印光大师文钞》

15、《极乐愿文大疏》

16、《感应篇汇编》

17、《感应篇例证·语译》

18、《安士全书》

思考题



忍波罗蜜

18、为什么必须安受众苦?

19、引发安受苦忍的方便是什么?

20、如何思惟苦的功德?如何思惟能忍众苦难行的功德?二者有何差别?

21、解释忍苦八处:

（1）依止处（2）世法处（3）威仪处（4）摄法处

（5）乞活处（6）勤劬处（7）利有情处（8）现所作处

22、说出法思胜解忍的胜解之境和胜解之理。

23、修安忍时如何具足六种波罗蜜多?

24、第五“此等摄义”中讲了哪些要点?

精进波罗蜜

1、说出精进的自性。

2、用自己的话讲述精进的利益。

3、什么是擐甲精进?引发擐甲精进有何种利益?

4、什么是摄善法精进和饶益有情精进?

5、精进的所治品是哪些?

6、如何修行破除推延懈怠?

7、如何破除贪著恶劣事业?

8、如何破除退屈或者自轻?

（1）于应得破除退屈;（2）于能得方便破除退屈;

（3）于所安住修道处所破除怯弱。

9、什么是胜解力？如何发胜解力？

10、什么是坚固力？如何发坚固力？

11、什么是欢喜力？如何发欢喜力？

12、什么是暂止息力？为什么要运用暂止息力？

13、胜解力

（1）修习业果、信、欲、精进四者有什么关系？

（2）按修胜解力的原理说明如何才能对于十白业道和解脱道发起胜解力？

14、坚固力

（1）由缘起观察以下两种行善的做法有哪些功过差别？

① 轻率决定，中途舍弃。

② 慎重考虑，一旦决定，坚持到底。

（2）业慢、功能慢和烦恼慢分别指哪种心理状态？

（3）说出业慢、功能慢和烦恼慢与慢的相似及不同之处。

15、欢喜力

（1）说出对善行不应饱足的理由（至少四条）。

（2）欢喜力应修到何种程度？

16、息舍力

（1）由业果观察以下做法会造成哪些不良后果？

① 身心疲劳时不休息　② 完成一项善事时心里留恋

③ 用功时过急　④ 用功时过缓

（2）由业果观察以下做法有哪些利益？

① 劳逸结合 ② 事过不留 ③ 不急不缓 ④ 向上不息

17、对修精进来说，具足四力能起到何种顺缘作用？缺乏四力分别会造成何种不良状态和后果？

18、发精进时这些方面分别起到何种作用？

（1）正念 （2）思惟业果 （3）忏悔

（4）多闻 （5）依止师友

19、如何才能做到一失念就无间提起？

20、“迦旃延那因缘”告诉我们何种依止正念的方式？

21、解释颂词：

（1）**于此等时中，何能串习念，此因能遇师，或行应理事。**

（2）**定于修业前，令一切有力，忆不放逸论，令自成轻利。**

（3）**如树棉去来，随风飘动转，如是勇悍转，由是事皆成。**

22、说说修精进时应如何具足六种殊胜和六波罗蜜多？

23、有人想：我们身为凡夫，能力有限，论中反复强调要以大地菩萨的精进为目标、要擐意乐甲，这只是不切实际的幻想而已，并没有多少实义。对此应如何破斥？

24、在修精进时应如何保持良好趋势？

25、论证：下士道、中士道及上士道愿菩提心的修法是修持精进度不可或缺的重要基础。

静虑波罗蜜

1、静虑的自性如何？

2、为什么大乘初学者应当随力学习三摩地？

般若波罗蜜

1、慧的自性如何?

2、从哪个角度说智慧如同布施等前五度的眼目?

3、为什么信等根以慧为主?

4、解释颂词:

（1）菩萨开慧眼，虽施自身肉，如从药树取，无别无高下。

（2）慧见三有狱，胜解度世间，持戒非自利，何况为三有!

（3）慧者有忍德，怨敌莫能害，如调伏象王，堪多业差别。

（4）唯勤堕苦边，有慧成大利。

（5）诸已趣歧途，集过重罪染，恶人岂能成，静虑妙喜乐。

5、为什么菩萨能达到慈而无贪、悲而无忧、喜而无动、舍而无弃?

6、什么是智慧的无上功德?

7、解释颂词:

世间艺术及胜藏，所有如眼诸经典，
救护觉慧及咒等，种种建立法差别，
众多异门解脱门，彼彼利益世间相，
大力佛子所显示，此等皆从慧力生。

8、为什么说布施、持戒、安忍若无智慧如无眼目?

9、说出造成愚痴的因缘。

10、以理证成修行者需要精勤闻法。

11、为什么说“欲速成佛则须勤修，欲利圣教则须多闻”是自相矛盾的观点?

12、按本论说出把闻思转为实修助缘的窍诀。

13、修三慧时如何具足六种殊胜和六波罗蜜多？

14、是否勤修开发智慧的方便——多闻，有哪些利益和过患？

四 摄 法

1、解释四摄法的自性。

2、安立四摄法的理由何在？

3、四摄中的每一摄各能起到何种作用？

4、解释颂词：

诸摄眷属者，当善依此理，能办一切义，赞为妙方便。

5、爱语中的随世仪轨语和随正法教语各指什么？

6、菩萨应修学的三种难行爱语是哪些？

7、于现法利劝导利行、于后法利劝导利行、于现法后法利劝导利行，各指什么？

8、应当修行的三类难行利行是哪些？

9、解释颂词：

有未自调伏，虽说正理教，违自语而行，不能调伏他。

尊知此义故，心念诸众生，自未调伏时，暂勤自调伏。

10、如何把四摄法归纳为财摄和法摄两种？

11、为什么说菩萨万行的总纲是六度四摄？

12、解释颂词：

若由闻何法，令世间生怖，尊亦于此法，久未能实行。

然尊习其行，时至任运转，是故诸功德，不修难增长。

于上士道次修心

- 顶礼
- 连结
- 真实之道
  - 显示入大乘门唯是发心
  - 如何发生此心道理
  - 既发心已学行道理
    - 发心已后须学学处之因相
    - 显示学习智慧方便一分不能成佛
    - 正释学习学处之次第
      - 于总大乘学习道理
        - 净修欲学菩萨学处
        - 修已受取佛子律仪
        - 受已如何学习道理
          - 何所学处
          - 其中能摄诸学道理
          - 于此如何学习次第
            - 初于总行学习道理
              - **学修六度熟自佛法**
                - 学习布施
                - 学习持戒
                - **学习忍辱**
                  - 忍之自性
                  - 趣入修忍之方便
                  - **忍之差别**
                    - 耐怨害忍
                    - **安受苦忍**
                    - 思择法忍
                  - 修忍时如何行
                  - 此等摄义 【接表60】
                  - 安忍度总义 【接表61】
                - **学习精进** 【接表62】
                - **学习静虑**
                - **般若道理** 【接表64】
              - **学习四摄熟他有情** 【接表65】
            - 特于后二波罗蜜多学习道理
      - 特于金刚乘学习道理

第十册【表60】

学习忍辱

- 忍之自性
- 趣入修忍之方便
- 忍之差别
  - 耐怨害忍
  - 安受苦忍
    - 必须安受苦之理
      - 从作用上观察助道和障道， 断定必须以苦为道 ---------- 1
      - 从结果上观察增苦和减苦，断定必须安受众苦
    - 引发此之方便
      - 有苦生时破除专一执为不喜 ---------- 7
      - 显示其苦理应忍受
        - 思惟苦之功德 ---------- 10
        - 思惟能忍众苦难行之功德
          - 思解脱等诸大胜利 ---------- 14
          - 思能遮止无量大苦所有胜利
        - 从微渐修无难之理
          - 略说 ---------- 17
          - 广说
            - 从微小处渐次修
            - 须以最坚稳之心力方能成就安忍
            - 若心坚强大苦也助伴
    - 处门广释
      - 依止处
        - 显处 ---------- 20
        - 明忍
      - 世法处
        - 显处 ---------- 21
        - 明忍
      - 威仪处
        - 显处 ---------- 24
        - 明忍
      - 摄法处
        - 显处 ---------- 24
        - 明忍
      - 乞活处
        - 显处 ---------- 26
        - 明忍
      - 勤劬处 ---------- 29
      - 利有情处
      - 现所作处
  - 思择法忍
    - 胜解之境 ---------- 32
    - 胜解之理
- 修忍时如何行 ---------- 36
- 此等摄义 ---------- 37
- 安忍度总义【接表61】

第十册【表61】

- 安忍度总义
  - 忍之自性 ---------- 40
  - 趣入修忍的方便
  - 忍的差别
    - 耐怨害忍的修法
      - 总说原理 ---------- 40
      - 分说修法
        - 破除不忍障乐作苦
          - 显示理不应嗔
            - 观察境生嗔不应理 ---------- 42
            - 观察有境不应生嗔
            - 观察所依不应生嗔
          - 显示理应悲悯 ---------- 46
        - 破除不忍障利等三、作毁等三
          - 破除不忍障碍誉、称、利敬 ---------- 46
          - 破除不忍怨敌对自己毁谤等
        - 破除不喜怨家富盛、喜其衰败
          - 破除不喜怨家富乐 ---------- 48
          - 破除欢喜怨家衰损
    - 安受苦忍的修法
      - 安受苦忍的自性 ---------- 50
      - 修安受苦忍的必要
      - 修安受苦忍的原理
      - 修安受苦忍的方法
        - 调整看待苦的心态 ---------- 51
        - 改变对苦和受苦的看法
          - 改变对苦的看法 ---------- 53
          - 改变对受苦的看法
            - 思惟解脱等大利益 ---------- 55
            - 思惟能遮止无量大苦的胜利
        - 正式训练忍苦的次第及其效果 ---------- 56
      - 所应忍苦的方面 ---------- 57
    - 法思胜解忍的修法 ---------- 57

学习精进

- 精进自性 ------ 61
- 趣入修习精进方便
  - 连接 ------ 62
  - 正义
    - 思惟精进胜利
    - 思惟懈怠过患
- 精进差别
  - 正明差别
    - 擐甲精进 ------ 70
    - 摄善法精进及饶益有情精进
  - 发生精进之方便
    - 连接 ------ 75
    - 真实义
      - 舍离障碍精进违缘
        - 明所治品
          - 明懈怠 ------ 77
          - 明懈怠之因
        - 修断彼之方便
          - 破除推延懈怠 ------ 79
          - 破除贪著恶劣事业 ------ 80
          - 破除退屈或自轻
            - 略说 ------ 81
            - 广说
              - 依寂天菩萨论典宣说
                - 于所应得破除退屈
                  - 破除退屈之必要 ------ 82
                  - 破除退屈之理
                  - 宣说生起怯弱之因
                - 于能得方便破除退屈
                  - 破除认为不能布施手足等的怯退 ------ 88
                  - 由断疑而破除对施身怯退
                - 于所安住修道处所破除怯弱 ------ 92
              - 依龙猛菩萨论典宣说
                - 遮止对时间久远心生怯弱 ------ 94
                - 遮止对圆满无边资粮心生怯弱
            - 摄义 ------ 98
      - 修积顺缘护助资粮
        - 发胜解力
          - 胜解的体相 ------ 106
          - 生起胜解的必要
          - 如何生起胜解
            - 思惟业果能引发胜解的理由
            - 修习业果而引生胜解之方法
            - 劝勉自己精进
        - 发坚固力
          - 坚固力的体相 ------ 113
          - 坚固力生起之理
            - 观察之后趣入
            - 生起三种慢
              - 略说
              - 广说
                - 业慢 ------ 116
                - 功能慢 ------ 117
                - 烦恼慢 ------ 119
          - 摄义 ------ 123
        - 发欢喜力
        - 暂止息力
      - 依上二缘发勤精进
      - 由此身心堪能之理
- 正修行时应如何修
- 此等摄义
- 精进度总义

【接表63】

第十册【表63】

学习精进

- 精进自性
- 趣入修习精进方便
- 精进差别
  - 正明差别
  - 发生精进之方便
    - 连接
    - 真实义
      - 舍离障碍精进违缘
      - 修积顺缘护助资粮
        - 发胜解力
        - 发坚固力
        - 发欢喜力
          - 欢喜力的体相 ---124
          - 引发欢喜力的方便
            - 无饱足心之相
            - 于因无饱足
              - 行善决定能生安乐果，理应无饱足
              - 行善能获暂时究竟无罪安乐，理应无饱足
              - 故应发起无饱足意乐
        - 暂止息力
          - 需要休息的原因 ---129
          - 发精进规——不急不缓
      - 依上二缘发勤精进
        - 连结 ---136
        - 广说
          - 发勤精进时应如何行 ---137
          - 必须依止其因——正念
          - 正念依止之境
          - 依止正念以修业果为心要 ---142
          - 恶行须从微小处遮止的根据
          - 如何依止正知正念之相
          - 应励力修学能相续产生有力正念的最胜之因
        - 摄义 ---150
      - 由此身心堪能之理
        - 真实 ---151
        - 虽难行不应舍弃
- 正修行时应如何修 ---155
- 此等摄义 ---159
- 精进度总义
  - 精进的自性 ---163
  - 趣入修习精进的方法
  - 精进的差别
    - 认定精进的差别
      - 擐甲精进 ---164
      - 摄善法精进和饶益有情精进
    - 发生精进的方便
      - 舍离障碍精进的违缘
        - 认定违品 ---167
        - 修习对治
          - 修习无常断除推延懈怠
          - 修习业果断除贪著恶事
          - 如理思惟破除退屈
            - 于所应得破除退屈
            - 于能得方便破除退屈
            - 于安住修道处所破除退屈
            - 于所应圆满资粮破除退屈
      - 修积护持、助长精进的顺缘资粮
        - 发胜解力 ---172
        - 发坚固力
        - 发欢喜力
        - 发暂止息力
      - 依靠舍违缘、修顺缘发起精进 ---177
      - 由此身心堪能之理 ---178

第十册【表64】

- 学习静虑
  - 静虑自性 ---181
  - 修彼方便
  - 静虑差别
  - 正修彼时应如何行
  - 此等摄义 ---186

- 般若道理
  - 慧之自性 ---191
  - 生慧方便
    - 真实义
      - 总说 ---192
      - 广说
        - 具有智慧的功德
          - 慧是现后一切功德根本 ---193
          - 慧如施等五度之目
          - 其余功德皆需智慧
          - 信等根以慧为主
          - 以慧为依能令施等五法清净 ---197
          - 似有相违的功德由慧能令无违
          - 二谛的建立及诸经论开遮的差别,由慧能令无违
            - 二谛无违是智慧的作用 ---204
            - 通达教典的开遮等互不相违，唯一依赖智慧
            - 摄义
          - 总说一切功德从慧生
        - 不具智慧的过失 ---209
      - 摄义 ---212
    - 旁述
      - 认定愚痴之因 ---213
      - 为断彼故必须精进闻法
        - 必须精勤闻法的理由
          - 闻思修三慧依赖听闻之故 ---216
          - 能断二障的智慧依赖听闻之故
          - 教诫须以忍耐心寻求多闻
          - 摄义
        - 破斥承许不需闻思的邪见
          - 邪见根源是认为实修时不需观察修 ---220
          - 引教言教诫“欲成佛者必须广闻”
          - 破斥“实修者不需以闻思求知”的邪见
          - 破斥“欲利圣教才需多闻，自己实修则不需”之邪见
        - 将闻思转为实修助缘的窍诀 ---225
  - 慧之差别
    - 通达胜义慧 ---229
    - 通达世俗慧
      - 五明的内容
      - 学习五明的目的
    - 通达饶益有情慧
  - 正修慧时应如何行 ---233
  - 此等摄义
    - 般若度摄义 ---234
    - 波罗蜜多总摄义 ---236

第十册【表65】

- **于上士道次修心**
  - 顶礼
  - 连结
  - 真实之道
    - 显示入大乘门唯是发心
    - 如何发生此心道理
    - 既发心已学行道理
      - 发心已后须学学处之因相
      - 显示学习智慧方便一分不能成佛
      - 正释学习学处之次第
        - 于总大乘学习道理
          - 净修欲学菩萨学处
          - 修已受取佛子律仪
          - 受已如何学习道理
            - 何所学处
            - 其中能摄诸学道理
            - 于此如何学习次第
              - 初于总行学习道理
                - 学修六度熟自佛法
                - **学习四摄熟他有情**
                  - 四摄自性 ----------263
                  - 立四之理由 ----------265
                  - 四摄之作业 ----------267
                  - 摄受眷属须依四摄 ----------269
                  - 略为解说
                    - 广说四摄中后三者体性
                      - 爱语 ----------270
                      - 利行
                      - 同事
                    - 四摄事摄为二事 ----------274
                    - 四摄是利他唯一之道
                    - 六度四摄是成就二利的总纲
                    - 根本后得位时如何行持
                    - 难行串习极重要故，教诫对此精勤 ----------278
              - 特于后二波罗蜜多学习道理
        - 特于金刚乘学习道理

上士道

安忍波罗蜜

忍之差别

耐怨害忍（见讲记九）

安受苦忍……1

思择法忍……30

精进波罗蜜……61

静虑波罗蜜……181

般若波罗蜜……191

四摄法……263

思考题……287

上士道·安忍波罗蜜

忍之差别

耐怨害忍

◎安受苦忍

思择法忍

申二、安受苦忍分三：一、必须安受苦之理　二、引发此之方便　三、处门广释

【第二，引发安受苦忍分三：一、必须安受苦之理；二、引发此之方便；三、处门广释。】

所谓安受苦忍，即安然领受在生死中或修行中所遇到的诸多苦恼，而不动心。

【今初】

酉一、必须安受苦之理分二：一、从作用上观察助道和障道，断定必须以苦为道　二、从结果上观察增苦和减苦，断定必须安受众苦

“必须安受苦之理”，即不可不安然接受痛苦的道理。如理观察必须安受众苦的理由，以思择的力量就能生起“我必须修安受苦忍”的认识。

戌一、从作用上观察助道和障道，断定必须以苦为道

【如《入行论》云：“乐因惟少许，苦因极繁多。”我等恒有众苦随逐，故以苦为道不可不知。】

就像《入行论》所说：能引生安乐的因缘只是少量，而能引生痛苦的因缘却极其繁多。如此由因推果即可预知：我们未来的生涯中时常会有痛苦跟随，时时都有痛苦降临。因此，对于“苦转为道用”的道理不可不知。

所谓“苦转为道用”，即将痛苦转为修道的助缘。就像鸦片可

以制成药品来治病，水力可以转成电能来发电，痛苦也可以转化为修行的助缘，猛利推进修道的进程。

比如：干牛粪取来做燃料，牛粪就变成火，可以煮饭、取暖；河水挑来做汤或泡茶，水便成了美味的饮品。牛粪本身不是火，水也不是汤，但是经过善加利用之后，就转化成提供人类生活便利的资具。

同理，当我们发现痛苦原来可以引发出离心、大悲心、惭愧心等善心时，就应当合理地利用痛苦这种奇妙的燃料，引燃相续中的善心之火。这就是苦转为道用的涵义。

正像人类认识了物质规律之后，能够充分利用核能、电能一样，当我们了解了心灵的规律之后，也可以合理地利用苦能，让它为修道所用，使深广的苦海变成善心功德的海洋。

【若不尔者，如《集学论》说，或生瞋恚，或于修道而生怯弱，即能障碍修善行故。】

若不知将痛苦转为道用，就会像《集学论》所说，或者由于苦而生起嗔心，或者由于苦而对修道心生怯弱，由此就能障碍修持善行。

以上总的是说：我们已轮回流转了无量世，在识田中已播下无量种子，其中善乐种子只是少量，苦种却极其繁多；而且，苦种子并不会自动消失，只要尚未生起圣道，因缘和合时，这些种子必然现行，故可预见我们未来随时都会遭遇痛苦。若不将这些

痛苦转为道用，痛苦就会成为障道因缘；若能转为道用，借苦修行，苦难就会成为修道助缘。在痛苦生起时，能转就能增长道业、摄取利益，不能转就将毁坏道业、遭受损害。因此，为了在苦难中成就道业，必须学会将苦转为道用。

身为人，就不可不学为人处事的道理；身在苦海之中，就不可不知处理痛苦的方法。凡是修行者，都应学会将苦转化为菩提道的助缘。

唐代禅宗祖师赵州和尚说:“时人被十二时所使，老僧使得十二时。”古代的一时为一时辰，即现在的两小时。赵州和尚是将每天二十四小时，不论好坏苦乐统统转为道用，一切都是佛法的妙用。

戌二、从结果上观察增苦和减苦，断定必须安受众苦

【此复[1]有苦是由他起，亦有诸苦无论于道若修不修由宿业起，又有一类如下所说，由修善行始得发起，若不修善则不发生。】

另外，有三类苦：一是由其它因素偶然引起的众苦；二是不论修道与否，由宿世恶业引起的众苦；三是如下文“处门广释”中所说，由于修善才得以发起的众苦，不修善就不会产生。

比如：因为操作不规范而导致触电，这是由现前因缘偶然引起的痛苦；由于前世轻慢尊长的业力，今生常感头痛，这是由宿世业力感召的痛苦，不论修道与否都会出现；还有修般舟三昧，九十天常行不坐不卧，这是修此善才有、不修此善便无的劳苦。

---

[1] 此复：此中还有一层道理在。

【如是若由宿业及现前缘增上力故决定起者，此等暂时无能遮止，起已必须安然忍受。】

这三类苦中，若是前两类苦，即由于宿世恶业力和现前因缘的力量而决定生起的痛苦，对这些苦暂时无法遮止，则在苦生起之后必须安然忍受。

为何要安然忍受呢？以下从反面和正面解释原因。

从反面观察：

【若不能忍，则反于此原有苦上，由自分别更生心苦，极难堪忍。】

如果不能安忍，就会在原有的痛苦之上，由于自己的分别而更添一层心苦，令心极难忍受。

比如，某人得了癌症，当他知道病情之后，一直执著分别，结果心情越发恶劣，常常陷入恐惧、忧虑、绝望之中，致使痛苦加深、病情恶化。不到几天，人便明显衰老。

这说明心理的作用很大。如果没有安忍的力量，一旦心理防线被冲垮，就只会伤害自己而已。

从正面观察：

【若能安忍，虽根本苦未能即退，然不缘此更生内心忧虑等苦；若于此上更持余苦助道方便，则苦极微而能堪忍。】

首先须了解“根本苦”和“衍生苦”的意义。“根本苦”是原先已有的基本之苦，“衍生苦”是缘此苦又生起的新苦。比如：遭

遇车祸压断了双腿，肢体残缺的苦，是根本苦；由此而悲伤绝望，是衍生苦。

若能安忍，则虽然根本苦不能立即减退，但不至于缘此苦而又引起内心忧虑等苦；如果在此基础上，还能修持其它苦转为道用的方法，痛苦就会变得轻微而能够忍受。

【是故引发安受苦忍极为切要。】

所以，由“不忍必定增加痛苦，安忍则能减轻痛苦”这一道理，引发安受苦忍，对每个人来说都是最切身、最紧要的事。

人最关心自己的苦乐，谁都不愿受到伤害，而引发安受苦忍则与自己的苦乐密切相关，也是身在苦海中的众生时时都要运用的方法，因此“极为切要”。

总之，对于那些不可避免的苦，我们能做的，只有改变自己的心境。若能以良好的心态安然接受，就能将痛苦控制在最小的范围内；若能进一步将苦转为道用，更可将苦的程度降到最低。但是，平时若未修成安受苦忍，则当痛苦降临时，心会不由自主地缘痛苦分别执著，结果苦上加苦，令痛苦更加深重，因此必须实修安受苦忍。

苦有三类，上面讲了前两类苦生起时，必须安然忍受并利用苦来成就道业，唯有如此，才是对苦最明智的处理方式。至于第三类修行中的苦，后文将会讲述必须安受的理由，所以此处不再赘述。

对于“必须生起安受苦忍”有所认识之后，接下来则须了解生起安受苦忍的方法。不懂方法或方法不当则无法生起，这是缘起的规律。

酉二、引发此之方便分二：一、有苦生时破除专一执为不喜　二、显示其苦理应忍受

【第二，引发方便分二：一、有苦生时破除专一执为不喜；二、显示其苦理应忍受。】

“引发此之方便”，即引发安受苦忍的方法。一切有情都有善的潜能，只要方法得当，就能开发有情相续中善的潜能，引发善的力量。

要引发菩萨相续中的安忍，乃至引发无边的安忍境界，必有其巧妙的方法，而这些方法便是造就佛菩萨的妙法。

忍有耐怨害忍、安受苦忍和法思胜解忍三种，不论修哪一种，都要运用妙慧观察思惟遮止其违品，才能修成。（耐怨害忍的违品是嗔恚，安受苦忍的违品是嗔恚和怯弱，法思胜解忍的违品是不解法义而对法没有乐欲。）

修耐怨害忍的关键，是要按照正理反复思惟，加强如理思惟的力量，转变原先的想法，如此就能消除不可乐想，从而止息忧恼，即从根止息嗔心而堪能忍受。

此处修安受苦忍，同样要先运用道理来思惟。首先，以如理思惟，破除苦生起时一向不欢喜的心态，若能做到这一点，就是

釜底抽薪，从根本上遮止嗔恚和怯弱。其次，再从功德方面思惟，苦有哪些助道的作用、忍苦修行有何等意义，一旦思惟到量就会引起欢喜吃苦、忍苦的意乐。以这两种方法，能真正引发安受苦忍。

【今初】

戌一、有苦生时破除专一执为不喜

以能破、所破来分析。所要破除的是：在痛苦生起时，一贯执持不欢喜的心态；能破的方法是：思惟不欢喜毫无意义。

面对痛苦时，我们一贯是以不欢喜的心态对待。但是，这样的心态合理吗？从利益上观察：如果坚持不欢喜的态度对我们有益，大可坚持而不必放弃；如果没有利益而只有损害，那么有何必要坚持呢？

【若已生苦有可治者，是则其意无须不喜；若不可治，纵不欢喜，亦无利益，非但无益，且有过患。若太娇爱，虽于微苦亦极难忍；若不娇爱，其苦虽大亦能忍故。】

痛苦出现时，只有两种可能：一是有方法对治；二是无方法对治。若有方法对治，就不必要不欢喜，而应积极主动地对治；若已无法对治，即便不欢喜也没有任何利益，而且还有损害。什么损害呢？如果太过娇气，忍耐力就会越来越差，最后连小苦都无法承受；相反，若能坚强而不娇弱，忍耐力就会越来越大，最后连大苦都能忍受。所以，应当对治娇弱不欢喜的心态。

比如：屋子着火了，如果可以救火，则应想方设法去灭火，没有必要不高兴；如果屋子已烧成灰烬，不高兴又能有什么作用呢？倒不如坦然面对。

【如云：“若有可治者，有何可不喜？若已无可治，不喜有何益？”】

如《入行论》说：如果有方法对治，有什么理由不高兴呢？如果已经无法对治，不高兴有何利益呢？

比如牙疼，如果只需吃药就能治好，就应当及时吃药，这是值得高兴的事，有什么理由不高兴？如果牙齿已无药可治，不高兴又有何用？根本不可能解决问题。

【又云：“寒热及风雨，病缚捶打等，我不应太娇，若娇苦反增。”】

又说：当遭受寒冷、炎热、刮风、下雨、生病、被捆缚捶打等时，我不应太娇弱；如果太娇弱，痛苦反而会增强。

受苦时为何不应娇弱呢？因为“若娇苦反增”。其原因有二：一、越不能堪忍苦，苦就显得越大；二、若无法堪忍小苦，由于等流作用，导致忍耐力越来越小，以后便会越来越苦。

《大智度论》说：“复次，菩萨自知宿罪因缘，生此苦处，此我自作，我应自受。如是思惟，是故能忍。”又说：“复次，菩萨思惟世间八法，贤圣所不能免，何况于我？以是故，应当忍。”

《禅林宝训》记载了禅宗杨岐祖师的故事。

杨岐祖师初住杨岐山时，老屋的椽子都腐朽了，仅能遮蔽风

雨而已。时值寒冬，雪雹打下来铺满了床榻。

僧众发心，要为祖师重修此屋，但杨岐祖师推却说：我佛曾说，今时正当减劫，山峰谷底尚且变动无常，又怎能事事圆满如意，自求称足？你们出家学道，功夫尚未做稳，就已经是四五十岁的人了，哪有闲功夫去修建好屋？

第二天，上堂说：杨岐住的屋子，墙壁破旧不堪，雪珠撒得满床都是。杨岐缩着脖子，暗自感叹，忆念苦行僧夜宿树下的光景。

相比之下，当今社会物质生活比以往丰富得多，人们对生活的要求也越来越精致、繁杂，衣食住行样样追求舒适，稍有断水停电的情况便难以适应，就连修行人也变得很娇气。例如，有些道场条件艰苦，有些人因为不能洗澡，吃不上可口的饮食，就放弃修习佛法的机会。

现代人修行很难入道，部分原因就是吃不了苦，不能像古德那样难行能行、难忍能忍，很少有人能够具备古德那种为了求法而不惜舍弃世间一切享受的精神。与古人相比，现代人一方面多了享受物质生活的福报，另一方面却少了修行佛法、体验法味的福报。

凡夫通身都是贪嗔痴的烦恼，生活上还要处处讲究，一点小苦都忍受不了，没有破釜沉舟的勇猛心力，究竟要拖延至何时，才能真正解脱烦恼呢？

戌二、显示其苦理应忍受分三：一、思惟苦之功德　二、思惟能忍众苦难行之功德　三、从微渐修无难之理

【第二，显示其苦理应忍受分三：一、思惟苦之功德；二、思惟能忍众苦难行之功德；三、从微渐修无难之理。】

对于“理应忍受”的“理”字，我们必须铭刻于心。修习耐怨害忍，唯有通过如理思惟才能修成，此处修安受苦忍也不例外。菩萨之所以能现前难行能行、难忍能忍的境界，就是因为菩萨能够如理思惟，这是每个欲成就菩萨行者的必经之道。

以如理思惟引起胜解之后，以胜解力就能令心自然趣入安忍。唯有在内心引发胜解并且逐渐串习，才能趣入安忍之道；否则，无论在外境上下多少功夫，也不可能引生安忍波罗蜜。《入行论》说：“能仁说胜解，一切善品本”，确实是一以贯之的修行规律。

【今初】

亥一、思惟苦之功德

有人问：苦怎么会有功德呢？苦若有功德，则无间地狱理应最有功德了，究竟是从什么角度安立苦的功德呢？

答：此处“功德”应理解为良好的作用，即以苦为缘可以引起各种助道的作用，故将这些助道作用称为苦的功德。

【功德有五】

思惟苦有五种作用：一、驱意解脱；二、除遣傲慢；三、羞

耻作恶；四、欢喜修善；五、引发悲悯。

一、驱意解脱

【谓若无苦，则于苦事不希出离，故有驱意解脱功德。】

如果没有苦，就不会希求从苦事中出离，所以受苦有驱使自己的心希求解脱的功德。

例如，有些人天天安逸度日，吃喝玩乐样样顺心，便会认为人间的日子很好而不愿出离。我们常说，天身不如人身更有利于修习佛法，正是因为天人的生活太过安逸，生命都虚耗在享受中而不知出离。

《大唐西域记》记载：

往昔，无著菩萨、世亲菩萨、师子觉（无著菩萨的弟子）三人发愿往生弥勒净土，他们互相约定，谁先往生见到弥勒菩萨，便回来告知。其后，师子觉最先往生，但他过了三年都未回来相报。

后来，世亲菩萨也舍寿往生。六个月后，一晚，无著菩萨见一天人（世亲菩萨）从虚空中降下，并敬礼无著菩萨。

无著菩萨说：为什么这么晚才来？

答：我舍寿之后往生兜率天，于弥勒内院莲花中诞生，弥勒菩萨赞道：善来广慧。我才旋绕菩萨一圈，便立刻回来相报。

无著菩萨问：师子觉现在何处？

答：我旋绕菩萨时，见师子觉在外众中，正忙于享受欲乐无暇相顾，怎么能来相报呢？

二、除遣傲慢

【由苦逼迫坏诸高慢，故有除遣傲慢功德。】

由于痛苦逼迫而摧毁高慢，所以有遣除傲慢的功德。

三、羞耻作恶

【若受猛利大苦受时，则知其苦从不善生，不爱其果，须止其因，故有羞耻作恶功德。】

感受猛利大苦受时，便知道此苦受是从恶业产生的，如果不喜爱苦果，就必须遮止苦因，所以苦有让人耻于作恶的功德。

四、欢喜修善

【由苦逼恼希求安乐，若求安乐须修善因，故有欢喜修善功德。】

由于痛苦的逼恼而促使内心希求安乐，如果希求安乐，就必须积聚安乐之因——善业，所以苦有令人欢喜修善的功德。

五、引发悲悯

【由比我心度余有情，知皆是苦，于诸漂流生死海者，能发悲愍。】

自己对苦有切身的感受和体会之后，推己及人、将心比心，就能知道众生都是这样痛苦的,因此能对一切苦恼众生引发悲悯。

《大智度论》说:“复次，菩萨思惟国土有二种，有净，有不净。菩萨若生不净国中，受此辛苦饥寒众恼，自发净愿，我成佛时，国中无此众苦。此虽不净，乃是我利。”(菩萨思惟世界有清净

和不清净两种。如果菩萨生在不清净的世界中，感受辛劳、饥寒等众多苦恼，反将促使菩萨发起清净的大愿：愿我将来成佛时，能够成就清净国土，国中没有这些苦难，众生都能得到安稳快乐。此世界虽然不清净，但这是能给予我利益的。）

所以，苦难能令人觉悟，并增长对众生的悲心和菩提心。

【以上诸德及此所例诸余功德，自应先知，数数修心，谓此诸苦是所愿处。】

对于上述五类功德及以此类推的其它功德，自己应先了知，然后数数修心，即常常观想这些苦是我所愿意接受的。

“自应先知，数数修心”是指示修行，即：提前就应将上述道理思惟得清楚透彻，然后一次又一次地修心，不断思惟：若有痛苦降临，正是如我所愿，因为痛苦都是助我成道的因缘，希望我能多受些苦。倘若事先能常常这样思惟，一旦痛苦来临，就能欢喜接受。

【如云：“无苦无出离，故心应坚忍。”又云：“又苦诸功德，谓以厌除慢，悲愍生死者，羞恶而喜善。”】

如《入行论》说：若无痛苦就没有出离，所以心啊！你应当坚强安忍！又说：应思惟苦的诸多功德，即以苦能让人引生厌离心、遣除傲慢、悲悯生死众生、羞耻造恶、欢喜修善。

亥二、思惟能忍众苦难行之功德分二：一、思解脱等诸大胜利　二、思能遮止无量大苦所有胜利

【第二，思惟能忍众苦难行之德分二：一、思解脱等诸大胜利；二、思能遮止无量大苦所有胜利。　今初】

金一、思解脱等诸大胜利

【我昔流转生死之时，为求微劣无义欲故，虽知有苦，尚能轻蔑非一大苦，作感当来无量苦因，忍受非一无义大苦；况我今者，为求引发自他无量利益安乐，尚应故知忍受过前百千俱胝倍数大苦而修善行，况轻于彼。】

在我往昔流转生死之时，为了追求微小、下劣、毫无意义的五欲，虽然明知有苦，尚且能忽视不止一类的大苦，为此造下能感将来无量痛苦的业因，忍受数不胜数的无意义大苦；何况我今天是为求引发自他众生无量的利益安乐，即便是超过前者百千俱胝倍数的大苦，我尚且应当忍受而修善行，何况比它轻微的痛苦。

比照今世，仅就人类来说，可谓人人都沉沦于苦海之中。成年人为了养家糊口而奔波劳碌，衣食住行样样昂贵，工作竞争激烈，若不尽心尽力就会被社会淘汰；又要担心到了老年没有医疗保障、养老保障，所以拼命赚钱，没有几天轻松的日子。如此辛苦一生，最后也只是赤裸裸地死去，以往的一切什么也带不走，到头来有何意义？为何不将此劳苦用于行持无上大道？

【应数思惟，令心坚固。】

应当反复按上述道理思惟，让心坚固。

【《入行论》云："为欲曾千返，受烧等地狱，然于自他利，我悉未能办。现无尔许苦，能成诸大利，为除众生苦，于苦惟应喜。"】

《入行论》说：为了五欲，我曾经上千次感受过燃烧等地狱的大苦，然而对于自他的利益，我都未能成办。现在不需感受如此强烈的痛苦，却能成办种种广大利益，为了遣除众生的痛苦，对于苦我唯一应当欢喜。

【思惟往昔于自他利俱无所成，尚能忍受尔许难行；今为引发极大利义，于诸微苦何故不忍？故虽有苦，然有此利，我实善得。如是思惟，令心高起。】

思惟往昔对于自他都没有成办任何利益，尚且能够忍受那么多的难行；现在为了引发极大的利义（发菩提心、行菩萨行），为什么连小苦都不能忍受呢？

所以，虽然有苦，却有如此广大的利益，这实在是给了我很好的机会。这样思惟，让心振作起来。

【又由恶友之所诳惑，尚能趣向无义恶途，忍诸苦行，谓跳三尖矛及炙五火等；又为世间微劣事故，能强忍受务农、徇利[2]、战竞等事，非一大苦。如是思已，当于苦行而发无畏。】

而且，由于恶友的欺骗迷惑，自己还能趣入无意义的恶道，忍受跳三尖矛、五火烧身等诸多苦行；又为了成办世间微小、下

---

[2] 徇利："徇"是追求、谋求，"徇利"即追求利益。

劣的事业，而能坚强忍受种田、谋利、战斗、竞争等各种大苦。这样思惟之后，应当对苦行发起大无畏之心。

《大智度论》中，开示菩萨应这样思惟："复次，菩萨思惟我于无量劫中常受众苦，无所利益，未曾为法；今日为众生求佛道，虽受此苦，当得大利。是故外内诸苦，悉当忍受。"（我曾经在无数劫中感受了很多痛苦，但是忍受这些痛苦并没有让我得到任何利益，也不曾为了佛法而受苦；今天我为了众生而求佛道，虽然受苦，但是这太有价值了。因此，不论内外何种痛苦，我都要忍受。）

《瑜伽师地论》说："云何菩萨安受众苦忍？谓诸菩萨应如是学：我从昔来，依欲行转，常求诸欲，故意思择，为诸苦因，追求种种苦性诸欲。于追求时，忍受无量猛利大苦，所谓种种徇利、务农、勤王等事。如是追求无义苦时，令我具受种种大苦，皆由无智思择过失。我今为求能引安乐最胜善品，尚应思择忍受百千俱胝大苦，况少小苦而不忍受。如是如理正思惟故，为求菩提，悉能忍受一切事苦。"

金二、思能遮止无量大苦所有胜利

【思能遮止无量大苦所有胜利者，如有一人是应杀犯，若截手指能免杀罪，发大欢喜。如是若由人间小苦，总能脱离无边生死，别能永断那洛迦等恶趣众苦，极为善哉。】

思惟能够遮止无量大苦的胜利：比如，有个囚犯本应被处死刑，现在若以截断手指就能免除死罪，他必定欢喜无比。同样，

如果以人间的小苦，总的能让自己脱离无边生死之苦，特别能永断地狱等恶趣众苦，那是很好的！

【若能善思现前久远二苦差别，则于难行能生心力，全无所畏。】

若能好好思惟眼前小苦和长久大苦的差距，就能对于难行产生心力，完全没有畏惧。

【如云："若截杀人手，能脱岂非善？若以人间苦，离狱岂非善？"】

如《入行论》所说：杀人犯若以斩断手指即能免去砍头之苦，这不是很好吗？如果受人间小苦就能脱离地狱大苦，这不是很好吗？

亥三、从微渐修无难之理分二：一、略说　二、广说

【从微渐修无所难者。】

从小地方开始修，这样逐渐练习，就不至于太困难。

金一、略说

【如云："若习不易成，此事定非有，故修忍小苦，大苦亦能忍。"若被忍甲受苦意乐，杂诸小苦渐次修习，则忍苦力渐能增广。】

如《入行论》所说：经过串习之后不易成办的事必定没有（只要串习，没有不成功的），所以逐渐串习安忍小苦，最后大苦也能忍

受。如果披上安忍的铠甲——受苦意乐，杂一些小苦逐渐修习，那么忍受众苦的能力也能逐渐增强。

金二、广说分三：一、从微小处渐次修　二、须以最坚稳之心力方能成就安忍　三、若心坚强大苦也成助伴

木一、从微小处渐次修

【《集学论》亦云："此中若修小苦为先，则于大苦及极大苦而能串习。譬如一切有情由串习力，于诸苦上妄起乐想，如是若于一切苦上，安住乐想而渐串习，则亦能住安乐之想。"】

《集学论》说：此处，如果先修安忍小苦，则逐渐对大苦和极大苦也能串习安忍。比如：一切有情由于串习力，而对各种痛苦虚妄地生起安乐想。同样，如果对苦安住安乐想并且逐渐串习，也能安住在安乐想当中。

木二、须以最坚稳之心力方能成就安忍

【又生此想，复如《猛利请问经》云："应当舍离如树棉心。"《华严》亦云："童女，汝为摧伏一切烦恼故，应当发起难行之心。"谓须心力最极坚稳，非心微薄之所能成。】

而且生起此想，又如《猛利请问经》所说：应当舍离像树棉般微薄之心。《华严经》也说：童女！为了摧伏一切烦恼，应当发起难行之心。这是说安忍必须心力最极坚强稳固，而非心力微小薄弱所能成就。

木三、若心坚强大苦也成助伴

【故若先发坚强志力，则诸大苦亦成助伴。譬如勇士入阵战时，见自出血，以此反能助其勇志。】

所以，如果首先发起坚强的意志力，那么即便大苦也能成为修忍的助伴。比如，勇士入战场厮杀时，见到自己的身体流血，由此反而能助长他的勇气和志气。

【若先未闻如是之法，虽闻云我不能行此自轻蔑者，则苦虽微，亦能成彼退道之缘。譬如怯夫，虽见他血亦自惊倒。】

如果事先没有听闻这样的妙法，或者虽然听闻，却说“我不能行持这些”而轻蔑自己的人，即使痛苦很微小，也能成为他退道的因缘。比如，懦夫虽然只是见到别人流血，也会惊恐地倒下。

【如云：“有若见自血，反增其坚勇，有虽见他血，亦惊慌闷绝，此由心坚固，怯弱之所致。”】

如《入行论》说：有人见到自己流血，反而增长坚强的勇气，有人即便见到别人出血，也会惊慌恐惧而昏厥，这是由于心力坚强和怯弱所造成的悬殊差异。

酉三、处门广释分八：一、依止处　二、世法处　三、威仪处　四、摄法处　五、乞活处　六、勤劬处　七、利有情处　八、现所作处

【处门广释者。】

“处门广释”：对于所应安忍的苦处或方面，依照《菩萨地》广泛解释。

【若须安忍所生苦者，为当忍受由何生苦？】

如果必须安忍所生的苦恼，那么应当忍受由哪些方面所产生的痛苦呢？

【此分八处。】

所应安忍的苦处分八个方面，即：一、依止处；二、世法处；三、威仪处；四、摄法处；五、乞活处；六、勤劬处；七、利有情处；八、现所作处。

以下解释每一处。首先显示生苦之处，然后说明为了成办修行应当忍苦。

戊一、依止处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

【依止处者，所谓衣服、饮食、坐具、卧具、病缘医药[3]、供身什物[4]，是能增长梵行之依。】

依止处，指衣服、饮食、坐卧具、医药等日用资身物质，这

---

[3] 病缘医药：因病所需之医药。

[4] 什物：日用杂物器具。

些是能增长出家梵行的所依。

唐译说，依靠这些衣食等，在佛的善说法毗奈耶中出家受具足戒，成为比丘身。也就是说，必须依靠衣服、饮食、卧具、医药这四种事，才能成就比丘的身份，因此称为“依止处”。

亥二、明忍

【此等诸物若得粗鲜，他不恭敬，稽留乃与，不应忧郁，当忍由此所生众苦。】

出家菩萨不从事世间生产，全仗在家人施舍资身物资，才能养活色身，由此一心修道。出家菩萨乞求资身物质时，如果所得资具质量粗劣或数量鲜少，或者别人态度轻蔑、不恭敬而布施，或者不及时布施、拖延才给，遇到这些情况，菩萨内心不应忧愁，而应安忍由此所生的种种苦恼，不让自己的精进松懈或者放弃。此即“菩萨忍受依止处苦”。

戌二、世法处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

【世法处者，衰、毁、讥、苦、坏法坏、尽法尽、老法老、病法病、死法死，如是九种是为世法。】

世法处，指衰、毁、讥、苦、坏、尽、老、病、死九法。

九法中，前四法是世间八法中的四个逆境法，中间二法是外无常，后三法是内无常。“衰”是利的反面，指没有得到衣、食、

卧具、医药等；“毁”是誉的反面，指背后遭人毁谤；“讥”是称的反面，即当面受人讥讽、污辱；“苦”是乐的反面，即身心感受痛苦。世间内外诸法都是坏灭性，即：外无情称为“坏法”、“尽法”；内有情称为“老法”、“病法”、“死法”。

亥二、明忍

【依此一切或依一分所生众苦，应善思择而忍受之。】

以上九种世法全部或者一部分（不仅仅指一种）现前时，能引生许多苦恼，称为“世法处苦”。（比如：自己在道场中遭遇许多是非，受到各种无理的毁谤、指责、讥讽，内心会很苦恼。在某些外法坏灭，如房屋倒塌，或者自己生病、衰老、死亡时，也会引生痛苦。）菩萨遭遇这些痛苦时，应当善加思择忍受，不因这些苦缘而减退、放弃自己的精进，这叫“菩萨忍受世法处苦”。

“思择忍受”是关键词，主要是通过思择业果和空性而忍受苦境。比如，当面遭人辱骂时，若不思择而强忍也未必能忍，若思择能力强，就能压伏嗔恚。

从业果方面思惟，即：思惟这是往昔恶口的等流果，自作自受，理应顺受；又思惟安忍这些辱骂等，能消尽过去恶口的业障，不费辛苦即能积聚大福德，应当欢喜而受；又思惟贪著名声是堕落恶趣之因，他人为了阻止我堕恶趣而损坏我的名声，这是上师前来救护我，应当感恩拜受。

从空性方面思惟，即：思惟名言文句唯是假名，遍寻不得丝

毫自性，辱骂的音声本来空寂，犹如空谷回音，实无可忍之处。

就像这样，首先精通安忍的理论，包括各种业果和空性的正理，然后依理思惟串习乃至熟练，在苦境现前时，便能安然忍受。

《比丘避女人恶名经》中说："虽闻多恶名，苦行者忍之，不应苦自言，亦不应起恼。闻声恐怖者，是则林中兽，是轻躁众生，不成出家法。仁者当堪耐，下中上恶声，执心坚住者，是则出家法。"（虽然听到许多辱骂自己的恶名，但苦行者应当忍受，不该因为苦恼而自言自语地怨尤，也不该因此而烦恼。听到恶声便心生恐怖的人，就如森林中的野兽一般，是暴躁不稳重的众生，不能成就出家法。仁者应当能够忍耐下中上三等恶声，把持住心而坚定安住，这就是出家之法。）

《大智度论》说："复次，菩萨思惟：世间八法贤圣所不能免，何况于我？以是故，应当忍。（菩萨想：世间八法连圣贤都不能避免，何况我这样的凡夫？因此，我应当安忍。）复次，菩萨思惟：知此人身无牢无强，为老病死所逐，虽复天身清净，无老无病，耽着天乐，譬如醉人，不得修行道福，出家离欲。以是故，于此人身自忍修福，利益众生。（菩萨想：此五蕴身并非坚固之法，是被老、病、死所随逐的；虽然天身清净无垢，没有衰老、疾病，但天人耽著天宫的欲乐，如同醉酒之人无法修行佛道、出家离欲。因此，得此人身自己要忍苦修福、利益众生。）"

《六度集经》中说："复有四种忍辱具足智慧，何等为四：一、于求法时忍他恶骂；二、于求法时不避饥渴寒热风雨；三、于求法时随顺和尚阿阇黎行；四、于求法时能忍空、无相、无愿。"

戌三、威仪处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

【威仪处者，行住坐卧是四威仪，第一、第三昼夜恒时从诸障法[5]净修其心。】

威仪处，即行住坐卧是菩萨日常的四种威仪，其中经行和宴坐两种威仪处，须昼夜不断地从诸障法中净修自心，净除杂染，令自心清净。

亥二、明忍

【由此生苦悉当忍受，终不非时[6]胁[7]著床座草敷叶敷[8]。】

为了修心而不断地经行宴坐、宴坐经行，由此所生的疲劳之苦，即“威仪处苦”。凡是由威仪所生之苦，皆应忍受，从始至终不于非时以胁靠着床座或草叶铺设的座等，称为“菩萨忍受威仪处苦”。

《薄俱罗经》中，薄俱罗尊者自述：我出家以来，十八年中未曾偃卧以胁靠床，也从未以背倚靠过。

戌四、摄法处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

---

[5] 诸障法：指五种盖障——贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑。

[6] 非时：中夜之外的非睡眠时间。

[7] 胁：身体的两边，从腋下一直到肋骨尽处。

[8] 床座草敷叶敷：大床、小座或者以草、树叶铺设的座等。

【摄法处者，供事三宝，供事尊长，谘受诸法，既谘受已为他广说，大音赞诵，独处空闲无倒思惟，修习瑜伽作意所摄若止若观，为七摄法。】

以心摄取正法略有七种：

一、供事三宝：对佛法僧三宝供养承事。

二、供事尊长：对自己的上师（亲教师、阿阇黎等）供养承事。

三、谘受诸法："谘"是请问、谘询；"受"是领纳、受持。向尊长请问正法，并将法义受持于心。

四、既谘受已为他广说：请问、受持正法之后，为别人广为宣说。

五、大音赞诵：对于所学习的佛法，以洪亮的音声吟咏朗读。"吟咏"是拉长声音念诵。

以上"谘受诸法"、"广为他说"、"大音赞诵"属于闻慧。

六、独处空闲无倒思惟：独自一人在安静无人之处，按照经论的意义，无颠倒地思惟、观察、称量。这是思慧所摄。

七、修习瑜伽作意所摄若止若观：串习属于瑜伽作意的寂止或者胜观。这是修慧所摄。

亥二、明忍

【于此劬劳所生众苦，悉当忍受。】

对于以上七种摄法勇猛辛劳所引生的众苦，菩萨都应当忍受，不因这些苦缘而减退、放弃自己的精进，此即"菩萨忍受摄法处苦"。

戌五、乞活处分二：一、显处　二、明忍

亥一、显处

【乞活处者。】

乞活处分七种。以下依次讲解。

一、自誓毁形

【剃须发等誓受毁形。】

出家菩萨剃除胡须、头发等，发誓受持毁形，舍弃世俗的各种相好。

二、自誓毁色

【受持裁染坏色之衣。】

自己发誓受持裁染的坏色衣。“受持坏色衣”，即穿着颜色变坏的衣服，而不穿在家人好颜色的衣服。

三、进、止、云、为皆不纵任（行动、静止、说话、做事都不放纵）

【从其一切世间游涉兢摄住故，别行余法。】

小心谨慎地收摄身心，禁止自己到任何世间场所中去游玩，由此行持世间法之外的正法。这是说，不去任何世间场所，一心修持。

唐译此句意义不同，即：在一切世间游涉中，不论做什么，都约束自己，不敢随便。

四、依他存活

【舍务农等从他所得而存济[9]故，依他存活。】

出家菩萨舍弃了经商、务农等世间事业，从他人处获得衣食等资具而存活，所以是“依他而存活”。

五、尽寿从他求衣服等

【不应受用集所获故，尽寿从他求衣服等[10]。】

不应受用蓄积之物的缘故，出家菩萨尽其一生都从他人处乞求衣服等。

六、尽寿遮止人间诸欲

【断秽行故，尽寿遮止人间诸欲。】

由于出家菩萨远离非梵行的淫欲法，所以尽其一生遮止人间诸欲。

七、尽寿遮止人间嬉戏

【舍离歌舞笑戏等故，及离与诸亲友同龄欢娱等故，尽寿遮止人间嬉戏。】

由于舍离歌唱、舞蹈、嬉笑、观听、倡伎等的缘故，以及舍离和亲友及同龄人欢娱、笑戏、携从等的缘故，尽形寿遮止人间的娱乐。

---

[9] 存济：维持生活，延续生命。

[10] 唐译是：“尽寿从他求衣服等，于所获得非法珍财、久所贮积，不受用故。”

【为七乞活。】

以上为七种乞活处。

《瑜伽师地论·修所成地》说："由剃除须发故，舍俗形好故，著坏色衣故，应自观察形色异人，如是名为观察誓受下劣形相。于行住坐卧语默等中，不随欲行，制伏骄慢，往趣他家，审正观察，游行乞食，如是名为观察誓受下劣威仪。又正观察从他获得无所蓄积诸供身具，如是名为观察下劣众具。由此五相，当知是名初处观察。又善说法毗奈耶中诸出家者所受尸罗，略舍二事之所显现：一者，弃舍父母、妻子、奴婢、仆使、朋友、眷属、财谷、珍宝等所显；二者，弃舍歌舞、倡伎、笑戏、欢娱、游纵、掉逸、亲爱聚会种种世事之所显现。"（由于剃除须发、舍弃世俗形好、穿著坏色衣的缘故，应当自己观察我的形色不同于俗人，这叫"观察誓受下劣形相"，即常人认为不庄严的形相，修行人观察之后发誓受持这种下劣形相。在行、住、坐、卧、语、默等中，不随心所欲而行，调伏自己的骄慢，前往俗家乞食时详细观察，以这样的威仪到城市乞食，即"观察誓受下劣威仪"。又观察从他人处获得生活物质，而不蓄积供身资具，叫"观察誓受下劣众具"。而且，在佛的善说法毗奈耶中出家所受持的尸罗，大略来说，是由舍弃二种事所显现的：一是弃舍父母、妻子、儿女、奴仆、朋友、眷属、财谷、珍宝等所显现；二是弃舍歌舞、倡伎、笑戏、欢娱、游纵、掉逸、亲爱聚会等种种世间事所显现。）

所以这七种乞活处，前五种是属于誓受下劣形相、威仪、资具，后两种是属于誓受禁制尸罗。

亥二、明忍

【由依此等所生众苦，应当忍受。】

依于以上这些乞求行所有艰辛所引生的苦恼，菩萨都应当忍受，不因这些苦恼而减退、放弃自己的精进，此即“菩萨忍受乞活处苦”。

戌六、勤劬处

【勤劬处者，勤修善品劬劳因缘所生众苦悉当忍受。】

勤劬处，即由辛勤修习善法的因缘所引生的种种身心劳苦，菩萨都应当忍受，不因苦缘而放松或舍弃自己的精进，这叫“菩萨忍受勤劬处苦”。

戌七、利有情处

【利有情处者，谓十一事。从此生苦，皆应忍受。】

利有情处，即菩萨修习十一种利益有情之事。由此所生的种种忧苦，菩萨都应当忍受，不因这些苦缘而放松或舍弃精进，此即“菩萨忍受利他处苦”。

戌八、现所作处

【现所作处者，谓出家者，便有营为衣钵等业，诸在家者，则有无罪营农、经商、仕王等业。从此生苦，悉当忍受。】

现所作处，即出家菩萨有营办法衣、钵器等事，在家菩萨则有不染罪业的务农、经商、参政等事务。由此所生起的种种劳作辛苦，菩萨都应忍受，不因这些苦缘而舍弃精进，此即“菩萨忍受所作处苦”。

【如是八处所生众苦，随何苦起，皆应别别精进不废，正趣菩提，已正趣入不令成其退转障碍，令意全无不喜而转。】

以上八处所生众苦，不论生起何种苦，菩萨都应安忍而不废弃精进，使自己对于大菩提，未趣入的能正趣入，已趣入的不让此苦成为退转菩提的障碍，让心毫无不欢喜而精进不废。

《大般若经》说：“空中声告常啼菩萨言：汝东行求般若，莫辞疲倦，莫念睡眠，莫思饮食，莫想昼夜，莫怖寒热，于内外法，心莫散乱。行时不得左右顾视，勿观前后上下四维等。”

申三、思择法忍分二：一、胜解之境　二、胜解之理

思择法忍即“法思胜解忍”，又名谛察法忍、观察忍。《瑜伽师地论》译为“法思胜解忍”。

以下依次解释“胜解”、“法思胜解忍”以及“三种忍的关系”。

一、胜解：对于所缘境决定印可，而不可移转。若对所缘境还有犹豫，则根本没有胜解。《杂集论》说：“胜解者，于决定事，随所决定印持为体，不可引转为业。”《广五蕴论》说：“于决定境，如所了知，印可为性。……余无引转为业。”

比如，经云：“我等今者，心生胜解，是内六处，必定无我。”我们现在心中生起了胜解，即眼耳鼻舌身意等内六处必定没有我（即为空性）。这样，对所缘的内六处决定印可“无我”，毫无犹豫，以任何因缘都无法动摇，即是胜解。总之，当“任于何境心中断定此事即是如此，必非其它”的见解具有强大力量，以其它因缘不能转变时，就叫“胜”。“胜”是增胜，即以其它因缘不能转变之义。

此处特别须注意胜解的重要性，因为修行的成效取决于胜解稳固与否。

初学者对于佛理往往只是粗略地了解一下，浅尝即止而不求甚解，因此胜解根本无从生起。须知，胜解犹如磐石般坚固，而一般的了知则如浮萍般漂浮不定，极易忘失。

我们的修行何以进步不大？就是由于我们没有胜解。因此，平时所学的正法时存时亡，偶尔才提起正念，多数时间心思都被世间法所夺，如此根本无法体现出佛法修持的力量。

二、法思胜解忍：“法”指一切法，即世俗、胜义二谛所摄的一切法，或者基道果所摄的一切法，或者轮涅所摄的一切法。“思”是思择，即思惟观察。“忍”是忍可，即在道理上完全决定，内心没有丝毫动摇。通过思择诸法而引起的胜解忍，称为“法思胜解忍”。

《瑜伽师地论》说：“云何菩萨法思胜解忍？谓诸菩萨于一切法能正思择，由善观察胜觉慧故，能于八种生胜解处，善安胜解。”

（何为“法思胜解忍”呢？即菩萨对于一切法能遵循圣教与正理正确地思惟，以善能观察的殊胜智慧，能对八种出生胜解之处安立胜解，叫做法思胜解忍。）此处，“法”是胜解的对象，“思”是获得胜解的方法或途径，“忍”是胜解的状态。

三、三种忍的关系：法思胜解忍是耐怨害忍和安受苦忍的依止处。换言之，要修成前二种忍，必须依靠第三种忍。比如，前文宣说耐怨害忍的修法时，反复强调须按正理思惟，其实就是要修行人引起对因果、空性等方面的胜解，因为有了胜解，才能修成安忍。

酉一、胜解之境

胜解之境，即胜解的对象，或引生胜解之处。依于某种对境而思择，便能引起对该境的胜解。此处胜解之境极为广大，实际上包含了一切佛法。

【第三，引发思胜解忍中，胜解之境略有八种。】

引发法思胜解忍中，胜解之境大略有八种。

【一、净信境者，谓三宝功德。】

净信境，指佛法僧三宝的真实功德。

因为是由思择三宝功德而引生清净的信心，所以叫净信境。

【二、现证境者，谓无我真实。】

现证境，指无我真实义，包括人无我和法无我。

因为是由思择无我真实义而现证真如，所以叫现证境。

【三、希乐境者，谓诸佛菩萨广大神力。此复有三，谓神通力、六波罗蜜多力及俱生力。】

希乐境，指诸佛菩萨的广大神力，包括神通力、六波罗蜜多力和俱生力。因为是由思择诸佛菩萨的广大神力而引起希求的欲乐，所以叫希乐境。

《瑜伽师地论 · 卷三十七》中说："云何诸佛菩萨威力？当知略有三种。一者圣威力，谓佛菩萨得定自在，依定自在，随其所欲，一切事成。心调柔故，善修心故，是名圣威力。二者法威力，谓诸胜法，有广大果，有大胜利，是名法威力。此中法者，即是六波罗蜜多，所谓布施乃至般若。如是诸法，有大威力，名法威力。三者俱生威力，谓佛菩萨先集广大福德资粮，证得俱生甚希奇法，是名俱生威力。"

三种力的内涵详见《瑜伽师地论 · 威力品》。

【四、五、取舍境者，谓诸妙行、诸恶行因，及此所招爱、非爱果，此分为二。】

取舍境，指诸妙行因和诸恶行因，以及由此感召的可爱果和

不可爱果。诸妙行因和可爱果是所取境，诸恶行因和不可爱果是所舍境，合称为取舍境。

“此分为二”，即分为“因”和“果”两种境。“因”是第四种境，“果”是第五种境。因和果有许多开合，比如，因处有十种因——随说因、观待因等等，果处有五种果——异熟果、等流果、离系果等等。

【六、七、所修境者，谓大菩提是应得义，及菩萨学一切诸道是能得彼所有方便，此亦分二。】

所修境，即大菩提是所应证得之义，菩萨修学一切诸道是能证得大菩提的方便。大菩提是所修证的果，六度等是所修习的道，合称为所修境。

“此亦分二”：这也分成“应得义”和“能得方便”两种，即果和道两种。“果”是第六种境，“道”是第七种境。

【八、闻思随行境者，谓所知境。卓垅巴师说为无常等，然《力种性品》[11]说十二分教等正法为第八种，或应如是。】

闻思随行境，指所了知的对境。虽然卓垅巴说是无常等，但《瑜伽师地论·力种性品》中说十二分教等正法是第八种，或许应该是这样。

《力种性品》说：“谓于契经、应颂、记别等法，具多胜解。”

---

[11]《力种性品》：见《瑜伽师地论·卷三十八》。

酉二、胜解之理

【胜解之理者，谓如实知此诸境已，无所违逆[12]数数思惟。】

胜解之理，即获得胜解的方法，就是如实了知以上八种境之后，毫不相违地数数思惟。

“无所违逆”是指质上没有违背真实义。“数数”是指量上一遍又一遍地思惟。质上正确无误，量上又肯在思惟上下功夫，自然会有成果——能在上述八种境上安立胜解。

《瑜伽师地论》说：“又此胜解，由二因缘，于彼诸处能善安立：一、长时串习故；二、证善净智故。”（由两种条件能在以上八处安立胜解：一、“长时串习”，即数数思惟；二、“证善净智”，即如实了知，毫无违逆。）

比如，对于因果，依照佛的圣教和正理，没有错误并且一遍又一遍地思惟抉择，就会引生对因果不可夺的胜解——“因果胜解忍”。

以下标明出处。

【安受众苦及思择法俱分八类者，如《菩萨地》所说而录，特于思法此说极广。】

以上安受苦忍和法思胜解忍都分八类的内容，这是按照《瑜伽师地论·菩萨地》中所说而摘录的，论中特别对思法解说得极

---

[12] 违逆：相违、相反。

其广博。

此处“法忍”中包含了所有佛法的内容，这里只是略说而已。实际上，修习法忍必须贯穿整个菩提道的修行，这非常重要。

未四、修忍时如何行

【修此等时如何行者，谓随修一能堪忍时，皆令具足六种殊胜，具足六种波罗蜜多。惟除令他安立于忍是忍施外，余如前说。】

修习诸忍时如何行持，即不论修习何种安忍，都应具足六种殊胜和六种波罗蜜多。除了将他人安立于安忍中是安忍的布施之外，其它都如前所说。

具足六种殊胜：

一、依殊胜：依菩提心而发起安忍。

二、物殊胜：总的一切种类的安忍都要行持（即总的安忍意乐），特别在修某种安忍时，也不应忘记总的安忍意乐。

比如，照顾病人需要忍受许多辛苦，这时应当想：现在我修这一分安忍，也发心修成一切种类的安忍。

三、所为殊胜：目的是为了成办一切有情现前的安乐和究竟的义利而修此安忍。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持，初学者以通达法无自性的智慧摄持。

五、回向殊胜：安忍的善根都回向大菩提。

六、清净殊胜：灭除烦恼障和所知障。

具足六波罗蜜多：

将有情安立于安忍中，是具有安忍的布施；防止内心生起声闻独觉的作意，是具有安忍的持戒；面对种种境界心不动摇，是具有安忍的安忍；为了使安忍倍加增长而发起欲乐，是具有安忍的精进；心专一趣入，不杂小乘，将此安忍的善根回向大菩提，是具有安忍的静虑；了知能忍、所忍、安忍这三者如同幻化，是具有安忍的般若。

未五、此等摄义

【第五，此等摄义者，谓应随念发菩提心为行依止而修行者，是欲安立一切有情于漏尽忍所有根本，故须令此渐次增广。】

“行依止”：如同一切花草树木都要依止大地，菩萨的六度万行都要依止菩提心，因此发菩提心是六度万行的依止处。

安忍度的摄义：

应当随念发菩提心是菩萨万行的依止处而修习，是欲将一切有情安立于漏尽忍的根本，因此必须让菩提心逐渐增广。

【大地诸忍作所愿境而勤修习。】

以初地以上菩萨的安忍作为发愿目标而精勤修习。

譬如，三地菩萨增胜安忍度的境界，《入中论》说：“设有非处起嗔恚，将此身肉并骨节，分分割截经久时，于彼割者忍更增。已见无我诸菩萨，能所何时何相割，彼见诸法如影像，由此亦能

善安忍。”

三地菩萨绝无损害他人的意念，所以本非他人生嗔的对境。但是，如果有恶人嗔恚菩萨，割截菩萨的身体，不仅割肉而且割下他的骨节，不仅大块割截而且一分分地割截，不仅一次割截而且数数割截，不仅短时割截而且长时割截，即便如此，三地菩萨对此割身者，不但心无嗔恚，而且了知对方将由此罪业而堕入地狱等恶趣，感受极重大苦，所以对割者更加生起极大的安忍。

而且，三地菩萨观照能割之众生、所割之身肉、在何时割、以何相割时，现见三轮诸法都如影像一般，以此智慧力也能善修安忍。

以上是三地菩萨由大悲以及由三轮体空的智慧摄持而安忍的境界。我们应当发愿：何时我也能成就和三地菩萨一样的安忍功德，我一定要成就这种境界。诸如此类，常常以大地菩萨的诸忍作为发愿目标，精勤地串习安忍，发愿成就无量无边的安忍。如《普贤行愿品》所说：“勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。”《菩萨地》说：“于其无上正等菩提猛利欲乐，为圆满忍波罗蜜多，由是因缘勤修行忍。”（对无上菩提具有猛利的求证欲乐，为了圆满安忍波罗蜜多，以此因缘而勤修安忍。）

【诸初发业所应学忍善了知已，如理修学。如于所说有所违越，应当精勤而令还出。若修此时舍而不修，恒为非一大罪所染，于余生中亦极难修最为殊胜诸菩萨行。】

对于初学者所应学习的安忍内容，善加了知之后，应当如理修学。若对所说学处有所违越，则应精勤让罪业还出。如果修习这些学处时舍弃不修，则恒时都会被很多大罪业染污，未来世中也很难修习最殊胜的菩萨行。

《大智度论》说："复次，菩萨大心誓愿，若阿鼻泥犁苦，我当忍之，何况小苦而不能忍？若小不忍，何能忍大。"（菩萨发大心立下誓愿，即使无间地狱的大苦我都应当忍受，何况小苦而不能安忍？若连小苦都不能忍，怎么能忍大苦呢？所以，对目前能修的安忍现在就应当开始修习。）

【若能视为胜道扼要，诸能行者现前修行，未能行者亦能于上净修意乐，则如《妙手问经》所说，以少功力及微小苦而能圆满波罗蜜多。】

如果能将安忍视为圣道的扼要或关键，能修的安忍，现在就开始修行，暂时还不能修习的，也能在这上面净修意乐，则如同《妙臂请问经》所说，以少许功力和轻微小苦便能圆满波罗蜜多。

以上所说的要点，是让我们注意因地修忍的造作等流。如果现在放弃修忍，能修的不去修，不能修的又不发愿，而任由这种习气增上，未来就很难趣入菩萨行。相反，现在能修的及时去修，不能修的心中也不放弃，提起心力再三祈祷发愿、积资净障，则有正面增长的作用，以此等流的作用力，将来自然就会欢喜修忍，而且能迅速圆满安忍度的修行。

未六、安忍度总义分三：一、忍的自性　二、趣入修忍的方便　三、忍的差别

申一、忍的自性

一、三种忍的自性

安忍分为三种：耐怨害忍、安受苦忍和法思胜解忍。其自性分别是：堪能忍受怨害，堪能忍受自身众苦，能安住法思胜解中。

二、安忍度圆满之量

安忍度圆满之量，唯一是由自心灭除诸忍违品修习圆满而安立的。分别言之：自心灭除嗔恚修习圆满，是耐怨害忍圆满；身心苦恼时，灭除嗔恚和怯弱修习圆满，是安受苦忍圆满；自心灭除于法不解、无欲乐而修习圆满，是法思胜解忍圆满。

申二、趣入修忍的方便

在修安忍的众多方便中，本论选取的是“思惟修忍的胜利和不忍的过患”。通过这一途径，能引发修忍的欲乐，让心积极趣入修忍。

具体应按本论所说，逐一思惟利益与过患。

申三、忍的差别分三：一、耐怨害忍的修法　二、安受苦忍的修法　三、法思胜解忍的修法

酉一、耐怨害忍的修法分二：一、总说原理　二、分说修法

戌一、总说原理

总的原理，是依靠如理思惟遮止耐怨害忍的违品——嗔恚，由此即能在怨敌加害时，安然忍受。

为此，首先应认识嗔恚生起的次第，即嗔恚从忧恼生起，忧恼是由取不可乐相产生。由此即知，灭嗔的次第：首先运用正理遮破不可乐相，将其转为其它相（这是世俗谛的修法）；之后，再由数数作意将心引向所缘，串习到量时，即可转变思想观念，引发破嗔之道。这样依止如理思惟就能破除忧恼，从根遮止嗔恚。

被我们视为不可乐的现象有三类：

一、怨敌损害我。其中又分两类：（一）障碍我获得安乐以及对我制造痛苦；（二）障碍我获得誉、称、利敬，以及对我毁谤、说粗语、传恶名。二、怨敌圆满兴盛。

所破是这三种不可乐相，能破是各种正理。以如理思惟切中要害，就能转变不可乐相；之后，再缘此相不断作意，便能在心中引生安忍之道；对此再进一步坚固增上，便能逐渐展开安忍的修行。

唯有了知嗔恚生起和息灭的次第之后，才会理解本论所说的各种正理，并不是与实修无关的理论，而是引导我们着重实修安忍的基础——如理思惟，也才会明白《菩萨地》中开示种种安忍的修法时，为何总是先说“修如理想”，再说“依想堪忍”，乃至《入行论》、《大智度论》中所讲授的安忍修法，也不离这一原理。对此若有深刻的认识，就能掌握修忍的要点，对经论中所说安忍的法门也能融会贯通，而能在不同境缘中灵活运用。

戍二、分说修法分三：一、破除不忍障乐作苦　二、破除不忍障利等三、作毁等三　三、破除不喜怨家富盛、喜其衰败

亥一、破除不忍障乐作苦分二：一、显示理不应嗔　二、显示理应悲悯

“破除不忍障乐作苦”分二：

一、显示理不应嗔：按正理衡量之后，应当意识到，对怨害生嗔只是一种错误的反应。对此必须生起深刻的认识，才算思惟达到扼要。

二、显示理应悲悯：依正理思惟之后，应当认识到，对待怨害正确的反应是心生悲悯。

若能从这两方面思惟转变自心，则遇到怨敌加害时，原先错误的反应便失去了依靠，没有势力生起，正面又能引生悲悯，如此就能令安忍极为坚固。

金一、显示理不应嗔分三：一、观察境生嗔不应理　二、观察有境不应生嗔　三、观察所依不应生嗔

应从境、有境、所依三方面观察生嗔并不合理。“境”是怨害或怨敌，指对方；“有境”是受害者，指自己；“所依”是相续，指身心。

首先必须定好观察点，不能模棱两可，一次只能观察一个内容，不可随意变动。

木一、观察境生嗔不应理

一、观察有无自在皆不应嗔

我们之所以痛恨怨敌，潜在的理由是：他故意起损害的意乐、作损害的加行伤害我，因此我恨他。

那么，我们可以观察：对方是有自在能不损害我而作损害，还是无自在而损害我。

首先，“他有自在能不损害我”的情况不成立。因为当烦恼种子、对境、非理作意等因缘聚合时，即便对方没有故意思惟也会生起损害欲；相反，若因缘不具足，纵然故意思惟也不会起损害欲。其实，整个过程只是“唯法生法”，即：三缘聚合起损害欲，由损害欲推动而起损害加行，导致自己感受害苦。因此，对方唯一是受烦恼支配，如同烦恼的奴仆，并没有自在。

其次，对方若是无自在而损害我，则更不应生嗔。因为：如人被魔控制之后，作出疯狂的行为，其实是一种可怜、苦恼的现象。同样，他也是被烦恼支配，没有自在，因此菩萨理应悲悯他，为他治疗烦恼魔病。

以下再依理破除“有自在想”。

第一理，如果众生真有自在，而彼等又皆不愿受苦，则应成众生悉皆无苦；但现量可见众生皆有苦，如此即可证明众生并无自在。

第二理，众生因烦恼炽盛而失去理智时，尚且会残害自己最爱惜的生命，何况对他人岂能不伤害。

按照上述道理思惟，直到断除“有自在想”，生起怨敌无自在

想并安住此想，就能堪忍怨害。

二、观察是客观或自性都不应嗔

思惟：如果损人是对方的自性，则对他生嗔并不合理。因为损人本是他的自性，接触他必然会被伤害，就像火的本性是燃烧，被火烧伤能怪火吗？既然知道火会伤人，就只有想办法预防，嗔恨也于事无补。若他损人只是一时出现的过失，实际他的本性仁慈，则嗔他也不合理，就像空中浓烟熏人，该嗔浓烟而不是虚空。

三、观察直接或间接作害都不应嗔

比如，有人拿棍棒打我时，应思惟：如果嗔恨直接的损害者，则应嗔恨棍棒，因为是棍棒直接打伤我的身体；若嗔恨间接的损害者，则应嗔恨烦恼，因为棍棒是由手所执持，而手又是受烦恼支配。如果自己没有这样思惟，即是非理的反应。

四、观察能发动作害之因而不应嗔

思惟：“怨敌损害我”不是无因生，也不是从不平等因生，唯一是从随顺因生。今生受他损害，一定是由前世自己害他的恶业所感召，否则因果律就错乱了。

思惟之后，认识到害苦全是由自己害他的恶业所感召，是由自己一手造成的，怎么能责怪他？应当毫无怨尤地顺受。

木二、观察有境不应生嗔

如果认为“我无法忍受他的损害，因此我嗔恨他”，则应思惟：生嗔的人必堕地狱，若连眼前的小苦我都不愿接受，为何要让自

己生嗔而感受地狱大苦?

或者认为“我被他损害，当然要恨他”，则应观察自己是否真实被他损害了。其实，遭受损害是自己造恶的果报，因此是被自己损害，而不是被他损害。他人的损害实际是为自己净除宿恶的等流果，对方不顾自己衰损而为我净罪，又赐给我修忍积福的机会，所以他是利益我的恩人，怎么能以嗔心对待呢?或者思惟：如同病人接受针灸治疗般，忍受眼前一时的小苦即能免除后世恶趣大苦，这是极有利益的事，理应欢喜接受。

木三、观察所依不应生嗔

“所依”是自己的身心相续。

一、观察：损害来自双方面的因缘，即怨敌拿出武器，自己拿出毒疮般的蕴身，由于两者相遇才产生了痛苦。若要嗔恚导致损害的因缘，则对武器和自蕴平等都应嗔恨，为什么只嗔对方而不恨自己呢?而且，武器伤及自身时，是因为自己强烈的我爱执才导致了痛苦，该责怪的是自己的我执，这才是让自己受苦的主因。

再者，他因愚痴不明业果才损害我，我也因愚痴不明嗔恚的过患而动嗔心，自他都处于迷乱之中；如果无法容忍，则对自他平等皆应嗔恚。

二、观察：自己已立誓要摄受、利益一切众生，倘若嗔恨众生，显然违背了菩提誓言。

金二、显示理应悲悯

修法的基础是亲善想、无常想以及苦想，此三想一旦坚固，便能如理作意：眼前的怨家本是我前世的父母、亲人（亲善想），他沉溺在轮回中，刹那坏灭（无常想），时时遭受三苦逼恼，现在又被烦恼魔蛊惑，如疯病发作般，毁坏自己今生来世的义利（苦想），我不悲悯他尚且不应理，何况嗔恚报复。

这样思惟之后，自然对他生起哀怜，而不起嗔恚。

亥二、破除不忍障利等三、作毁等三分二：一、破除不忍障碍誉、称、利敬　二、破除不忍怨敌对自己毁谤等

金一、破除不忍障碍誉、称、利敬

所破：怨敌障碍自己得到誉、称、利敬时，自己无法容忍的心态。

能破：思惟誉、称、利敬对自己不但毫无利益，还会引生种种过患。思惟之后，认识到怨敌让我失去誉、称、利敬，实际是在我即将进入恶趣门时，把我挡在门外，因此他是救护我的恩人，不该对他无理嗔怒。由此思惟即能灭除嗔心。

具体即应思惟以下内容：

一、誉、称、利敬毫无利益

就业果来衡量，今生和来世的利益唯一是从善业产生，而誉、称是声音文字，利敬则是物质和他人的动作、语言和态度，此等

均非善因，因此丝毫不能为自己带来现世的长寿、健康以及来世的福德等。如果失去这些就悲伤忧愁，则和愚童因为沙屋倒塌而哭泣一样可笑。

思惟的结果：对于誉、称、利敬不贪著，觉得这些毫无实义。

二、誉、称、利敬是众多过患的来源

凡夫都有贪执名利的恶习，当誉、称、利敬现前时，一经非理作意，就会不自主地贪著、散乱，而且原有的厌离心、精进心与清净戒等，都会遭到破坏，贪、嗔、嫉妒等烦恼也会随之增上（享用名利增上贪心，所求不遂引生嗔心，见人圆满嫉妒难忍）。因此，誉、称、利敬看似美妙，实乃坏善根、断慧命的剧毒。

思惟的结果：对誉、称、利敬生起强烈的厌离心。

三、挽救自己堕入恶趣

别人障碍自己获得誉、称、利敬，其实是挽救自己堕入恶趣，如同佛陀前来加持一般。

因此，他不是损害我，而是帮助我摆脱贪欲的束缚。若对有利于自己的事生嗔，则是一种愚痴、迷乱。如此思惟之后，灭除忧恼，引生欢喜。

金二、破除不忍怨敌对自己毁谤等

所破：当别人对自己毁谤、说粗语、传恶名等时，认为自己受到伤害而无法容忍的心态。

能破：思惟毁谤等对自己实无损害，所以没有理由为此忧恼。

思惟的内容具体如下：

毁谤等的声音损害不到心，因为心没有形体的缘故；也无损于身，因为无法触及身体的缘故。

如果认为“这会使其他人不喜欢我”而嗔怒，则应思惟这对自己并没有损害，即观察：他人不欢喜只是他自己的事，对我并无丝毫损害，有何必要为此生嗔呢？

如果认为“这会障碍我获得利养”而嗔恨，则须按业果衡量“无利养而死”和“为利养生嗔而死”的利弊。此生无论获得多少利养，享受多久的安乐，临终时都将化为乌有，只有善恶业能支配自己后世的苦乐，而为利养生嗔唯有造下堕落地狱的恶业，因此宁可不得利养而死。

思惟的结果：对利养、恭敬等不贪著，在他人毁谤、传恶名等时，心无忧恼。观念转换之后，就能从根遮止嗔恚。

亥三、破除不喜怨家富盛、喜其衰败分二：一、破除不喜怨家富乐　二、破除欢喜怨家衰损

金一、破除不喜怨家富乐

所破：见怨家圆满、安乐时，嫉妒不欢喜的心态。

能破：思惟自己的菩提誓愿，即思惟以下两对相违。

第一，发菩提心时立誓要给予一切有情成佛的大安乐，现在见到有情获得些许轮回的小安乐却生嗔心，显然极其相违。

第二，发菩提心时立誓要让一切有情成为三界应供，得到所有众生的恭敬供养，但现在见到有情稍得下等利敬却极不情愿，这也是心口相违。

思惟的结果：认识到菩萨嫉妒有情的圆满安乐是极为可耻之事，由此发誓断除嫉妒。另一方面，由忆念菩提心，而对有情的圆满安乐由衷欢喜。

金二、破除欢喜怨家衰损

所破：见怨家失败幸灾乐祸的恶心。

能破：思惟幸灾乐祸的毒火只会焚毁自己的相续，并不能伤及别人。

思惟的结果：深感自己极其愚痴下劣，而心生惭愧，发誓灭除幸灾乐祸的恶心。

以下总结耐怨害忍的内容。

总之，生嗔的次第是：缘不可乐相之故，忧恼生；忧恼生故，嗔心生。灭嗔的次第是：以理破除不可乐相之故，忧恼灭；忧恼灭故，嗔心灭。因此，对于灭嗔修忍而言，遵循正理观察是最根本的要行。

从量上来说，能以多种正理破除邪执，就能遮止多类嗔恚，由多门引生堪忍，从而得到坚固微妙的习气。因为，这是由无垢正理对真实教义获得了定解，并不是含含糊糊、似是而非的状态，也不是人云亦云。引生定解之后，习气得以坚固，就能生起坚定

的信念，而不退失安忍的修行。

酉二、安受苦忍的修法分五：一、安受苦忍的自性　二、修安受苦忍的必要　三、修安受苦忍的原理　四、修安受苦忍的方法　五、所应忍苦的方面

戌一、安受苦忍的自性

安受苦忍的自性，即修行遇到种种痛苦时，能安然忍受而不动心。

戌二、修安受苦忍的必要

思惟：无始劫来，我们造恶无数，在识田中种下了无量苦种，当因缘和合时，苦果就会现行。假使苦果成熟时不能转为道用，又与无明结合，就会引发嗔恚或怯弱，后果极其可怕。因为嗔心一旦生起，就会烧毁功德林，而内心怯弱，则会从大乘道中退堕。很多人遇到突如其来的痛苦和违缘时，因为缺乏修安忍的基础，便导致道心退失。

若能事先学好安忍的方法，依靠安忍力就能将痛苦控制在最小的范围内，而不引发内心的忧苦等。若能更进一步将苦转为道用，更能把苦受的程度降至最低。这就是修忍的必要。

修忍应当事先培训，以便让自己在面对痛苦时有能力转为道用，从而保证修行精进不退。

戌三、修安受苦忍的原理

就像光明和黑暗互相凌夺（明存暗灭，暗存明灭），安忍也与其违品相克，如果无法遮止违品——怯弱和嗔恚，就不能修成安忍，而要遮止怯弱、嗔恚，又必须从根找出对治的方法。

嗔恚的根源是缘取不可乐相，怯弱的根源是缘取怖畏相。若能如理思惟观为可乐相，再缘彼作意引发欢喜心和勇悍心，一旦串习坚固，就能令心不动而修成安受苦忍。

戌四、修安受苦忍的方法分三：一、调整看待苦的心态　二、改变对苦和受苦的看法　三、正式训练忍苦的次第及其效果

亥一、调整看待苦的心态

俗话说“知己知彼，百战不殆”，修行如同打仗，敌人就是心中的烦恼。所以，应常自问：我了解自己吗？我认识烦恼的相状和生起的次第吗？我明白自己的反应都是错误的吗？唯有知道自己是如何地颠倒，才会有意识地调整，否则只有屡屡败在烦恼的手下。

一、以往看待苦的心态

十二缘起中，有一环是“受缘生爱”，即：当苦受来时，随即引生乖离爱——内心的排斥感。这说明我们一向习惯视痛苦为敌人，“敌人”来了，立即以不欢喜心对待。这就是我们一贯的老态度。

二、审视这种心态有何必要

首先，应从两方面观察：事情发生了，若能解决，就应着手处理，不必不欢喜；如果已经无法挽回，不欢喜也无济于事。可见，不欢喜只是无明作用下无意义的反应（凡是好的心态皆应与缘起相应，且能起到正面的作用。现在生起这种反应，则说明心已经迷乱了）。

其次，观察后果：不欢喜的心态只会把事情搞得更糟，连小苦也难以忍受，会令苦受增强；而且，倘若娇弱成习，就会丧失忍耐力，后果十分可怕。

人最根本的是心，心没有力量，任何事情都无法成就。脆弱不堪的心岂能战胜无始积习？又岂能荷负利生重担？心力弱小的人不战自败，连世间小事尚且难以圆满，何况了生死、度众生的成佛大业。看到这一后果之后，即应下定决心破除这种心态。

三、调整心态

无论发生何事、遭遇何种困难，都不必忧恼，只有以平静、积极的心态面对，才能改善事态。

知道这一点之后，应时时以正知正念观察自心，痛苦来时若起忧愁，应立即提醒自己“错误反应又来了”，当下转变态度。

比如：天气阴冷时，心脏病发作，心随境转，心情马上低落。这时应想：病若能好，就不必不欢喜；若一时好不了，不欢喜也只会加深痛苦，我应放宽心境，让心欢喜起来。

又比如：到了周一又要开始一周繁忙的工作，一提起工作就感到厌烦。这时应想：若能改变现状，我应当欢喜；如果暂时无法改变，不欢喜只会让心更加难受，不如平静地面对。

亥二、改变对苦和受苦的看法分二：一、改变对苦的看法　二、改变对受苦的看法

金一、改变对苦的看法

若让世人谈谈对苦的看法，他们会说：苦是吞噬我的恶魔，粉碎了我的美梦；苦是泥沼，让我一蹶不振；苦是监狱，让我得不到自由；苦是阴风惨雨，使我的生活没有阳光，让我对自己、对这个世界失望。

如果未曾深入佛法，不懂得万法唯心，见不到深广的缘起，往往会生起这种颠倒的认识，过于夸大渲染苦的不可爱相，从而遮盖了智慧，致使对于苦的功德浑然不知。

苦有哪些功德呢？苦能让人深刻反思；苦能让人懂得珍惜、懂得惭愧；苦能引发同情心、悲悯心，使人关心苦难的众生；苦能提醒人们轮回是苦海，并非乐园；苦能让人引发出离心；苦能令人谦卑，知道自身的渺小，一扫过去的狂傲；苦能让人诚心皈依三宝，为解脱苦海而励志修行；苦能让人厌离喧闹、浮华，回归平淡朴素；苦能让人敬畏，知道因果不虚；苦能让心深沉，净除妄念；苦能让心成熟，不再幼稚肤浅；苦能锻炼毅力、耐力和定力。总之，在苦难中磨炼，能激发心力，让人心升华。

以三士道来看，修三士意乐都不离思惟苦。具体而言：

思惟恶趣之苦漫长、难忍以及苦因繁多，由畏惧心推动，为了避免后世堕入恶趣，而尽力断恶行善。所以，以思苦为契机，才能引发以后世为重的下士意乐。

思惟三有都是苦性，皆不出死死生生。若能见到五取蕴纯粹是苦苦器、坏苦器、行苦性，由此才能厌离生死、发起出离心。从此一心勤求出离生死，而彻底转变行为取向，因为以往不论做什么，都离不开耽著轮回的心，而现在对三有彻底失望，一心只求解脱。因此，以思苦才能把人心从乐著生死引向解脱道。

思惟有情的苦难是何等深重、漫长、无量无边，才能发起愿为有情拔苦的悲心，从而生起利他为主的上士意乐。因此，思惟苦能让人发起广大心力，荷负起令一切有情离苦得乐的重担。

总之，希求增上生之心、出离心、菩提心，都是通过思惟苦而引发的。所以，佛说以八苦为师，苦的确是教导我们如理取舍最好的老师。

这样如理思惟苦的功德之后，就能彻底改变对苦的认识。思惟之前，认为苦充满了过患、毫无益处，是不可爱之法，因此而排斥苦。思惟之后，认为苦是良师益友，能多方面滋长善根，让心灵成熟，增上觉悟，是成道的逆增上缘，由此对苦生起欢喜心。

了知苦的功德之后，应事先将苦修为愿境，即应数数修心，不断思惟：但愿有痛苦降临，给我多一些修出离心、慈悲心的机会。或者想：但愿痛苦多来些，让我知道惭愧，知道忏悔，知道皈依。或者想：有多少苦降临，就有多少自他相换的机会，痛苦多来一些，就能多代众生受苦。应当有“受苦我欢喜，享乐我不喜”的心。

金二、改变对受苦的看法分二：一、思惟解脱等大利益　二、思惟能遮止无量大苦的胜利

关键是要认识安忍痛苦难行的利益，若能对此生起胜解，便成为安受苦忍的依处。

木一、思惟解脱等大利益

一、思惟：无量世中，我为了五欲都能不畏辛劳，但结果只是造下无量苦因；而现在，我是为了成办自他无量利乐而修行佛法，比前者高尚无数倍。因此，纵然苦难超过前者百千万倍，我也应当欢喜接受。

思惟的结果：令心振作起来。

平常还可以运用以下九种思惟，来振奋自心。

或者想：有幸能摄取生命的大义，再苦、再累我也欢喜。

或者想：过去对那些增长愚痴的事，我都能通宵达旦地埋头苦干；现在我有幸能实践真理，苦难再大我也要克服，即使为求证真谛而死，我也心甘情愿。

或者想：过去为了自己追求财富、地位，都能不惜代价；今天为了全法界的众生谋求安乐，更应当不惧任何辛苦。

或者想：若能摄取到一分智慧和福德，能为有情奉献心力，无论受多少苦都值得。

或者想：邪教徒都能为教献身，我是佛弟子，为了佛教而受苦，是极其光荣、有意义的事。

或者想：现在是我报答佛恩、师恩、父母恩、众生恩的时候，再艰苦我也要好好以修行来报恩。

按这样思惟来激发自己的大乘善根。

二、思惟：误入邪道、黑道的人，尚且能够忍受各种大苦（五火烧身、生吞铁丸、严刑拷打、日夜修炼等），还有修外道功法、学武艺的人，也能顶严寒、冒酷暑勤修苦炼，我是为了正法而修行，为何反而不如他们刻苦？

思惟的结果：对受苦发起无畏之心。

亥二、思惟能遮止无量大苦的胜利

思惟：为了修行而忍受眼前小苦，总的能让我脱离无边生死，特别能让我永断恶趣无量众苦，我理应欢喜！

此处，关键是要观察“眼前小苦和久远大苦的差别”。以眼前的小苦换来永世的安宁，这是最有价值、最有意义的事。如此思惟之后，会生起乐于受苦的欢喜心和难行能行的无畏心。

通过修法能够改变一个人的内心。以前，我们的见识狭窄，都是从我爱执出发，在受苦时不是自艾自怜，就是怨天尤人。现在，若能按上述正理思惟，拓展见识与心量，则在遭遇任何痛苦时都能转为道用，转为修道助缘。

亥三、正式训练忍苦的次第及其效果

首先，要知道安忍的力量是从对境上练就的，因此要借事练心，从事相上锻炼心力，纸上谈兵无济于事。

其次，要知道修习的次第，须从小处起修，再逐步提升，而不是一开始就做力所难及的事，否则身心承受不了，极易退失道心。因此要循序渐进，先对小苦修忍，再逐渐让忍力增强。

对此，可以理成立：颠倒识以苦为乐，串习坚固时，对苦尚能安住乐想，何况以如理作意对苦作安乐想，一旦串习到量，更能让心安住于安乐想中。

戌五、所应忍苦的方面

这是指《菩萨地》所说的依止处等八处。大乘菩萨必须对此八种忍苦之处，运用上述安受苦忍的修法。这是告诉我们，大乘菩萨无论生活、修行还是利他，都要修习安受苦忍，即无论是对现前生活饮食起居的苦、人际关系的苦、老病死的苦、求法修行的苦、利他操劳的苦，都要修习安忍。

酉三、法思胜解忍的修法

胜解的体性，是于法印持，其作用是以违品不可引转。

获得胜解的方法，是数数如理思惟，即依靠圣教和正理不断思惟。

胜解的状态：内心对于法义的认可稳固不变。

法思胜解忍是一切修行的核心，一切种类安忍的依处。无论修何种耐怨害忍和安受苦忍，都需要依靠因果胜解忍和空性胜解忍。因此，对修忍而言，引生胜解是关键中的关键。

上士道·精进波罗蜜

午四、精进分六：一、精进自性　二、趣入修习精进方便　三、精进差别　四、正修行时应如何修　五、此等摄义　六、精进度总义[13]

【学习精进波罗蜜多分五：一、精进自性；二、趣入修习精进方便；三、精进差别；四、正修行时应如何修；五、此等摄义。　今初】

未一、精进自性

【缘善所缘勇悍为相。】

精进的体相，是缘善所缘勇悍。

“善所缘”简别恶，缘恶法勇悍即是懈怠。

【《入行论》云：“进谓勇于善。”】

《入行论》说：精进是对善法勇悍。

【《菩萨地》说为摄善法及利有情，其心勇悍、无有颠倒，及此所起三门动[14]业。】

《菩萨地》中说：精进的自性，是为了摄集善法和利益有情，内心勇悍、无有颠倒，以及由此意乐所发起的三门动业。

精进的内容，是摄集善法和饶益有情；精进的意乐，是内心勇悍、无有颠倒；精进的加行，是以此意乐所引起的三门动业。

所谓“心颠倒”，即执苦为乐，执束缚为解脱，执无意义为有

---

[13] 本科判乃本讲记所拟。

[14] 动：造作、行动。

意义。比如，外道修各种苦行，执颠倒禁行为解脱因，或者世人通宵狂欢，执苦为乐，都是颠倒。以“心无颠倒”简别世间和外道的勤作并非精进。

以精进意乐所引起的身口意的造作，即各种身体、语言、意识的活动，称为“三门动业”。比如，照顾病人时，以勇悍心发起身体的动作——熬药、搀扶等，语言的慰问，意识的观察、考虑等，即是精进的加行。

唐译《瑜伽师地论·四十二卷》说：“云何菩萨自性精进？谓诸菩萨其心勇悍，堪能摄受无量善法，利益安乐一切有情，炽燃无间，无有颠倒，及此所起身语意动，当知是名菩萨所行精进自性。”这是从意乐与加行两方面，显示精进的自性。精进的意乐又有两方面，即：心识勇悍，堪能摄受无量善法，成熟自相续；心识勇悍，堪能利益安乐一切有情，成熟他相续。精进的加行，是由精进意乐所发起的身语意动业。

总之，由菩提心引发而对于菩萨行勇悍的心所，即是精进的体相。

未二、趣入修习精进方便分二：一、连结　二、正义

申一、连结

【第二，趣入修习精进方便者，谓应多思精进胜利、不进过患，此若串习精进起故。】

“多思精进胜利、不进过患”是方法。“此若串习精进生起”

是作用，即如是串习将发起精进。

趣入修习精进的方便:应多次思惟精进的胜利和懈怠的过患，因为若能这样串习，就能引发精进。

我们之所以不能趣入善法，是因为对善法没有信心，而思惟精进的利益和懈怠的过患，能让人对精进生起信心，有了信心，自然就会趣入善法。

申二、正义分二：一、思惟精进胜利　二、思惟懈怠过患

酉一、思惟精进胜利

【其胜利者，《劝发增上意乐会》云：“能除诸苦及冥暗，是能永断恶趣本[15]，诸佛所赞圣[16]精进，此是恒常应依止。”】

其中精进的胜利，佛在《劝发增上意乐会》中说：精进能遣除诸苦及无明黑暗，是能永断恶趣诸苦的根本，三世诸佛所赞叹的精进超过其它功德，应当恒时殷重依止精进。

“能除诸苦及冥暗”：世人若对农务、经商等精进勤作，则能遣除今生贫乏等苦；修行者若精进修持正法，便能遣除今生来世一切痛苦。“冥暗”是心中对于“何者应取、何者应舍”的愚昧无知。凡夫心中有各种对因果、空性等的无知，只要精进修学，都能一一遣除。

[15] 本：根本，即出生之处或所依。

[16] 圣：超胜其它功德。

【“此世所有诸工巧，及出世间诸巧业，若发精进非难得，智者谁厌精进力？”】

世间所有的工巧技艺和出世间所有的工巧业，若能发起精进都不难成就，智者有了精进力，不会厌离这一切事。

【“若有趣佛菩提者，彼见昏睡诸过失，常发精进而安住，我为策彼而说此。”】

如果有人向往无上菩提，为了成佛，在见到懈怠之因——昏沉、睡眠等的过失之后，会恒时发起精进而安住于精进中，我（世尊）为了策励他们，而宣说了此教言。

以上佛的教言应铭记于心。

【《庄严经论》亦云：“资粮善中进第一，谓依此故彼后得。”】

《大乘庄严经论》也说：一切资粮善法中精进最为殊胜。因为依靠精进，随后就能获得善法资粮，若无精进则不能成就任何善法，成办资粮的多少完全依赖精进的大小。

若问：静虑和智慧能降伏烦恼，为何不是最殊胜的？

答：若未发起精进则不能生起静虑和智慧，因此一切善法的因是精进。此处是从“由精进才能生起一切善法”这一角度，宣说精进最为殊胜。

以下六句是说精进的作用，前两句是总说，后四句是分说。

【"精进现得胜乐住[17]，及世出世诸成就。精进能得三有财，精进能得善净转[18]，精进度越萨迦耶，精进得佛妙菩提。"】

依靠精进，现世就能获得殊胜安乐（比如，世人为了遣除疾病、贫穷等而发起精进，现世就能成办；又如，精进修持寂止和胜观，即生能证止观功德），依靠精进，今生后世能成就一切世间和出世间的功德。若精进行持十善业，则能获得三有财富，在三有中享受人天悦意的安乐。若精进修持四禅和四无色定，则能受生四禅、四无色天。若精进观修四谛和缘起义，则能超越萨迦耶见，获得声缘涅槃。若精进修持大乘法，则能获得殊胜菩提——佛果。

因此，无论"现法乐住"、"三有安乐"、"四禅八定"、"声缘解脱"、"佛果菩提"，都能由精进成办。

《大集月藏经》中说："若能精勤系念不散，则休息烦恼，不久得成无上菩提。"（若能精勤地一心专注于佛法而不散乱，就可以止息烦恼，不久便能成就无上菩提。）

《菩萨本行经》中说："直至成佛皆由精进。"从世间最小的一分成就直到成就佛果，都来自精进。

【又云："具进受用无能胜，具进烦恼不能胜，具进厌患不能胜，具进少得不能胜。"】

---

[17] 现得胜乐住：获得现法乐住。

[18] 净转：原文"清净"应改为"净转"。四禅、四无色定等成就并未彻底清净，仍有变动性，故称为"净转"。

又说：若具足精进，则耽著受用不能胜伏，因为精进思惟“耽著受用的过患”、“受用无实义”等，以思择力能胜伏贪欲的缘故。若具足精进，则烦恼不能胜伏，发起烦恼之对治力的缘故。若具足精进，则修持布施等加行时，疲厌不能胜伏，具足无厌足精进的缘故。若具足精进，则以少得不能胜伏，上至佛地之一切功德都能依靠精进成就的缘故。

【《菩萨地》亦云：“惟有精进是能修证菩萨善法最胜之因，余则不尔，故诸如来称赞精进能证无上正等菩提。”[19]】

《菩萨地》也说：唯有精进，是能修证菩萨善法的众多因中最殊胜和主要的因，其它因就不是这样，因此诸佛如来称赞以精进能证得无上菩提。

【《摄波罗蜜多论》亦云：“若具无厌大精进，不得不证皆非有。”】

《摄波罗蜜多论》也说：若具足无疲厌的大精进，不能得到或无法成办的功德何时也没有。

《无量寿经》说：“至心精进，求道不止，会当克果，何愿不得。”阿弥陀佛因地为法藏比丘时，曾在世自在王如来前请教，佛开示说：以至诚心精进、永无停息地进取，一定能得果，何愿不能实现呢？法藏比丘依佛教言，依愿长期精进，最终成佛，号阿

[19] 此段唐译为：“由此精进，是能修证能成菩提一切善法最胜因缘，余则不尔。是故如来以种种门称赞精进能证无上正等菩提。”

弥陀。四十八愿愿愿圆满，成就了十方世界无与伦比的西方净土。

《杂譬喻经》中说：“波罗柰国一人出家，自誓不得应真，终不卧息，昼夜经行，三年得道。又罗阅祇国一沙门布草为褥，坐其上，自誓云：不得道终不起，但欲睡眠，以锥刺髀，一年之中，得应真道。”（波罗柰国有一个人出家，发誓不证阿罗汉果，终不躺下休息。于是他昼夜经行，三年之后证得圣果。又有沙门铺草为垫，发誓若不得道，终不起座。每当想睡眠时，就用锥子刺腿部，于是一年之中证得阿罗汉果。）

《西域记》中记载，胁尊者八十岁出家，有少年讽刺他说：“出家法业，一为习禅，二为诵经。你现在如此衰老，能做什么？”

尊者听后，立誓说：“我若不通达三藏经教、不断三界爱欲、不得六神通、不具八解脱，终不以胁触席。”

于是他白天研习教理，夜晚一心修定，三年便证得所愿。时人敬仰老人，尊称他为“胁尊者”。

【又云：“非人皆喜饶利彼，能得一切三摩地，昼夜诸时不空度，功德资粮无劣少，获得诸义过人法，如青莲华极增长。”】

又说：天、龙等非人都喜欢利益、辅助精进者。以精进力能证得一切三摩地（世间四禅八定及出世间无漏三摩地）。如果昼夜六时都精进闻思修，则教证功德、福慧二资都不会低劣、微少，将如夏季江河般迅速增长。由精进能获得许多超胜常人的功德，如青莲花由小种子长成粗大莲茎，又从莲茎中结出许多果实一样，

通过精进能让功德由小变大，蓬勃发展，最终得到丰硕的果实。

“非人皆喜饶利彼”：比如，佛往昔做善义王子时，入海取得的如意宝，被龙偷走。王子便脱衣舀水，想让海水枯竭，其勇悍感动了龙王。龙王和其眷属以及大鹏鸟等非人都前来帮助王子寻回如意宝。可见，天龙八部都喜欢护持精进者。

《阿毗达磨论》中说：“菩萨于底沙佛时，合十指掌，翘于一足，以一伽陀七日七夜叹佛功德，便超九劫。”（底沙佛时，有位菩萨双手合掌，翘起一足，七日七夜以一偈颂赞叹佛陀功德，以此超胜九劫的修行。）

《净土圣贤录》中记载：

晋朝有个穷人，因贫穷而发大愿：我因宿业受此苦报，若我将来不能面见阿弥陀佛、往生极乐世界、成就一切功德，纵然失去生命，我也终不休息。发誓之后，七日七夜专精念佛，心地开发，见佛相好光明遍满十方世界，并得佛授记。他七十五岁时往生极乐，即证大菩萨位，号“觉明妙行”。

由此可见，精进力之不可思议，七昼夜精进能超胜九劫修行，七日专精，便开明心地，亲见佛颜，得佛授记，正是“获得诸义过人法，如青莲花极增长”。

酉二、思惟懈怠过患

【过患者，《海慧请问经》云：“有懈怠者，菩提遥远最极遥远。诸懈怠者无有布施乃至无慧，诸懈怠者无利他行。”】

懈怠不精进的过患，如《海慧请问经》说：懈怠的人，菩提离他很遥远、最极遥远。懈怠者没有布施乃至般若，也没有利他之行。

《弥勒请问经》中说：“佛语阿难，弥勒发意，先我之前四十二劫，我于其后乃发道意，以大精进超越九劫，得于无上正真之道。”（佛告诉阿难：弥勒最初发心早我四十二劫，我在其后发菩提心，但我以大精进超前九劫成就菩提。）

【《念住经》亦云：“谁有诸烦恼，独本谓懈怠，若有一懈怠，此无一切法。”】

《念住经》也说：若谁有诸烦恼的唯一所依——懈怠，他便不会成就任何白法。

【若无精进，随懈怠转，一切白法悉当亏损，退失一切现时毕竟士夫义利。】

如果没有精进、心随懈怠而转，则一切白法都将亏损，一切暂时和究竟的士夫义利都将退失。

《华严经》说：“勤首菩萨偈云：如钻燧求火，未出而数息，火势随止灭，懈怠者亦然。”（如同钻木取火，钻钻停停，刚有点热又冷却下来，始终不能出火，懈怠者也是如此，任学何者都不会成就。）

《法集要领经》中说：“若人百岁中，懈怠劣精进，不如一日中，勇猛行精进。”

未三、精进差别分二：一、正明差别　二、发生精进之方便

【精进差别分二：一、正明差别；二、发生精进之方便。】

首先认定精进的差别，再讲发起精进的方法。

申一、正明差别分二：一、擐甲精进　二、摄善法精进及饶益有情精进

【初中有三：一、擐甲精进；二、摄善法精进；三、饶益有情精进。今初】

酉一、擐甲精进

“擐”是穿，“甲”是铠甲。“铠甲”是比喻具有强大势力的意乐，“穿”是比喻从心中引发。穿上菩萨大势力意乐之铠甲，不畏种种难行，即“擐甲精进”。

【《菩萨地》说：“谓诸菩萨于发精进加行之前，其心勇悍，先应如是擐意乐甲：若为除一有情苦故，以千大劫等一昼夜，集为百千俱胝倍数三无数劫，惟住有情那洛迦中，乃能成佛。我亦勇悍为正等觉，非不进趣，发精进已终不懈废，况时较短其苦极微。如是名为擐甲精进。”】

《菩萨地》说：菩萨在发起精进加行之前，其心勇悍（在次第上，发精进加行之前，应先修勇悍意乐），首先应当如是披上意乐铠甲：倘若为了遣除一位有情的痛苦，而需以一千劫为一昼夜，由此累积成百千俱胝倍的三无数劫，不在余道而唯一住在地狱中，如此渐次积资才能成佛。纵然如此，我的勇悍也丝毫不减，为求证无上菩提，非不进趣，而是发起勇猛精进之后，终究不松懈放弃，何况历时更为短暂、受苦极为轻微。这叫“擐甲精进”。

【“若有菩萨于此精进少发胜解、少生净信，亦名坚固，尚能长养为求无上大菩提故，发起无量精进之因，何况成就如是精进，于求菩提饶益有情，无有少分难行事业，可生怯劣难作之心。”】

若有菩萨对如此勇悍的擐甲精进，能稍微发起胜解和净信，也堪称为坚固，仅仅如此，尚且就能长养为求证无上菩提而发起无量精进的因（以此少分胜解与净信，便能出生、增长为求证菩提所发的无量精进），何况真实成就此擐甲精进时，对于求证菩提、饶益有情，没有少分难行事业能够让菩萨生起怯弱难作之心。

这是说，一旦修成擐甲精进，不论修何种菩萨道，菩萨都没有怯弱、畏难之心，成为大无畏者。

【若能修习如是意乐，定能醒觉大乘种性所有堪能，故应修习。】

若能串习这样的意乐，一定能苏醒大乘种性所有的功能，因此应当修习。

【《摄波罗蜜多论》云：“设等生死前后际，成为极长大昼夜，集此为年成长劫，以尽大海水滴量，发一最胜菩提心，须以此相渐集余，一一资粮悲无厌，无诸懈废修菩提。”】

《摄波罗蜜多论》说：假设从生死的前际到后际之间，算为极长的一昼夜，如此累积三百六十个大昼夜为一年，又以年积累成漫长的一劫，直到穷尽了大海水滴数量的大劫，才能发起一种最胜菩提心，纵然必须以这种方式，渐次修集其余每一种福慧资

粮，随大悲心而转的菩萨也毫无疲厌，没有任何松懈地修习菩提。

【“自心莫思流转苦，而擐无量稳固甲，住戒悲性诸勇识[20]，是为最初所应取。”】

内心不思惟自己长劫流转生死之苦，而披上利他的无量坚固铠甲，这对于安住戒律、以大悲为自性的菩萨来说，是最初入大乘道时所应摄取的。

【此亦是说擐甲精进。】

这也是宣说擐甲精进。

【又如《无尽慧经》所说：“设从无始生死以来，现在以前为一昼夜，三十昼夜而为一月，于十二月计为一年，经十万年始发一次菩提之心、见一次佛，如是等一殑伽沙数，始能知一有情心行。以如是理，须知一切有情心行，亦无怯弱而擐誓甲，为无尽甲。”】

又如《无尽慧经》所说：假设从无始生死到现在之间计为一昼夜，三十昼夜等于一月，十二月等于一年，经十万年才发一次菩提心、见一次佛，又需经过上述时间的恒河沙数倍，才能了知一位有情的心行。纵然必须以这种方式才能了知一切有情的心行，菩萨内心也毫无怯弱而披誓愿铠甲，即是无尽铠甲。

---

[20] 勇识：于利他勇悍的心识，是菩萨的异名。

【是为无上擐甲精进。】

《无尽慧经》这段经文说的也是无上擐甲精进。

《大乘庄严经论》中说：“久劫行上勤，利物心无退，令生一念善，况欲善无量。”菩萨长劫行持无上的精进，为利有情而心无退转、厌足。菩萨以此方式精进成熟无量众生时，若见能让众生生起一念善心，即便要在百千万劫中精勤，也毫无疲厌，何况要使每个众生发起无量善根。

以下宣说引发擐甲精进意乐的利益以及长劫修道无勇悍心的过患。

【总之若能引发少分如此意乐，速能圆满无边资粮、净无量障，而成最胜不退转因；如于长劫能生喜乐，如是亦能速当成佛。】

总之，如果能引发少许如是的精进意乐，就能迅速圆满无边资粮、清净无量业障，而成为最殊胜的不退转之因，如果能对长劫行菩萨道生起喜乐，也就能快速成就佛果。（只要引发少许擐甲精进意乐，便具有快速、大量积资净障的功能，这一意乐力也是最殊胜的不退转之因。对于在越长的时间中利他，越能生欢喜心，就越能快速成佛。）

【若于无边妙行及于极长时等，全无勇悍，惟乐短时速当成佛，反于成佛极为遥远，以能障碍诸菩萨众发最殊胜大志力故。】

如果对于无边妙行和极长的时间等，完全不具勇悍心，只喜欢短期内快速成佛，以这种求速成的心态，反而距离成佛极为遥远，原因是：这种心态能障碍菩萨发起最殊胜的大志力。

以下引公案策励发起精进。

《持世经》中说：有一位宝光菩萨，在阎浮檀金佛处发大精进，一心求证佛法，二十亿年未起一念恶心和求利养之心；又在二十亿年中如是精进，从未生起淫、怒、痴等恶心。无量意菩萨和无量力菩萨四万年中不卧不睡，常常腹不饱食，日日宴坐、经行，内心唯一忆念五蕴之相，没有一点放松、懈怠，念念缘法。

《大集经》中说：法语比丘二万年中不睡不眠，他飞升到空中一棵多罗树上，结跏趺坐，共一千年不动不摇，始终以法喜为食，以此得大智慧，说法无碍。

若欲成就无上佛道，必须苏醒大乘种性所有的功能，发起大愿力、大精进、大气魄，如此才能成佛。对照菩萨的精进，我等应见贤思齐，发愿随行。

《普贤行愿品》说："悉除一切恶道苦，等与一切群生乐，如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。我常随顺诸众生，尽于未来一切劫，恒修普贤广大行，圆满无上大菩提。"又说："普能严净诸刹海，解脱一切众生海，善能分别诸法海，能甚深入智慧海。普能清净诸行海，圆满一切诸愿海，亲近供养诸佛海，修行无倦经劫海。"由于意乐如此广大，才能成就佛果无边功德。

酉二、摄善法精进及饶益有情精进

【为何义故，如是擐甲发勤精进？其中有二。摄善法精进者，谓为正引发六种波罗蜜多故，修彼加行；饶益有情精进者，谓于十一事，如其所

应而发精进。】

问：为了成办何种义利而如此擐甲发勤精进呢？

答：为了摄集善法和饶益有情。摄善法精进，即为了引发六种波罗蜜多，而勤修六度每一度的加行。饶益有情精进，是对十一种饶益有情之事，一一按照所应做的而发起精进行持。

对应精进的自性解释三种精进：

“擐甲精进”是发起勇悍心，所作的事业是摄集善法和饶益有情。从发勇悍意乐上说“擐甲精进”，从对于何种事业精进而说“摄善法精进”和“饶益有情精进”。《菩萨地》中将精进定义为：为了摄集善法和利益有情，其心勇悍、无有颠倒，以及由此发起的三门动业。其中即统摄了三种精进的意义。

申二、发生精进之方便分二：一、连结　二、真实义

【第二，发生精进之方便者。】

酉一、连结

【如前所说，二种资粮、一切白法，由依此故生、住、增长，故修精进极为重要。】

如上所说，福慧二种资粮及一切白法，皆依精进而生、依精进而住、依精进而增长，故修精进极为重要。

理证：

在自相续中引生精进极为重要，因为二种资粮和一切白法的生、住、增长，完全依赖精进。

精进是一切白法的源泉，依靠精进能让一切白法和福慧资粮出生、安住、增长，对于想圆满一切功德的菩萨来说，开发相续中的功德之源——精进，极为重要。

【此亦惟见寂天菩萨论说，易解、便修、最圆满故，当说此宗。】

在修习精进方面，我（宗大师）也只见到寂天菩萨在《入行论》中的解说，容易理解、便于修习而且最为完善，因此以下宣说此宗。

《入行论》中精进的修法有三种特点：一、易理解，即词句容易理解；二、便于修，指所说法义容易忆念受持；三、最圆满，即修习的方法最为完善。本论主要按寂天菩萨的教授宣说引生精进的方便，此外虽也引用了其它论典，但都是作为前者的补充。

酉二、真实义分四：一、舍离障碍精进违缘　二、修积顺缘护助资粮　三、依上二缘发勤精进　四、由此身心堪能之理

【此中分四：一、舍离障碍精进违缘；二、修积顺缘护助资粮；三、依上二缘发勤精进；四、由此身心堪能之理。】

这四支的次第是决定的，即先修前两支——舍离障缘、修积顺缘，依此而正发精进是第三支，由修精进而身心堪能是第四支。

戌一、舍离障碍精进违缘分二：一、明所治品　二、修断彼之方便

【初中分二：一、明所治品；二、修断彼之方便。】

一、认定精进的所治品或违品；二、修持断除违品的方便。

首先认定精进的违品和断违品的方法，之后依之勤修，就能遣除精进的违缘。

亥一、明所治品分二：一、明懈怠　二、明懈怠之因

【今初】

金一、明懈怠

【不入道者略有二类：一、虽见能修而不趣入；二、怯弱不入，谓我岂能如是修习。】

不入道的情况略说有两类：一、虽然能修，但心不趣入；二、由于怯弱而不趣入，即心想：我怎么有能力这样修呢？

【虽尚有余能不能修未尝思择而不趣者，然此是说求解脱者，彼非此说。】

虽然还有不曾思择能否修持而不趣入的情况，但不属于此处所说范畴，此处是专门针对希求解脱者宣说的。

世人没有解脱之心，所以不会考虑自己能否修持，他们没有入道的动机，当然不会趣入修行。此处是针对内道修行人宣说的，因此不必涉及这种情况。

【初中有二：一、推延懈怠，谓念后时有暇能修；二、虽非如是，然于庸常诸下劣事，贪著覆蔽。】

“初”是指“虽然能修而不趣入”的情况，这也有两种情况：

一、推延懈怠，即认为“以后还有时间可以修持”。

二、虽然不拖延，但却贪著世俗的下劣事业，由于贪著而障蔽了行善的勇悍心。

“下劣事业”，包括世间各种不善业和无记业。比如：增加散乱的娱乐业——上网、观赏歌舞影视、打电子游戏等，增长贪欲的业——经商、炒股、阅读各种世间书籍，贪著这些就会导致懈怠。须知，行善不勇悍是懈怠，而对不善业和无记业勇悍精进也是懈怠。

为什么贪著下劣事业会障碍精进呢？因为二者所缘不同，贪是心缘可意境随逐耽著，而精进是缘善法勇悍。若心缘下劣事耽著难舍，则无法对善法勇悍，两者不能同时发起，亦即：心缘下劣事，就不能缘善法；缘下劣事重，缘善法就轻。所以，贪著下劣事必定无法精进。

【如《入行论》云：“说其所治品，懈怠耽恶事，自轻而退屈。”】

如《入行论》所说，精进有三种所治品：一、懈怠；二、耽著恶事；三、自轻而退怯。

小结：

障碍我们入道的情况有两类：一是自己能修而不趣入；二是以自轻、怯弱之心而不趣入。“能修而不趣入”中又有两种：一是推延懈怠，二是耽著恶事。因此，精进有三种违品——推延懈怠、耽著恶事和自轻怯弱。

金二、明懈怠之因

【能生懈怠之因者，谓诸懒惰、味著微乐、爱睡眠乐、不厌生死。】

能生起懈怠的因缘，即懒惰、耽著微小乐受、爱著睡眠乐受、不厌离生死。

【如云："懒惰受乐味，爱习近睡眠，不厌生死苦，当生诸懈怠。"】

如《入行论》所说：懒惰、耽著世间乐受、喜欢睡眠、不厌离生死诸苦，依靠这些因缘将会生起种种懈怠。

【有释前二句文，谓明如何生起之相。】

有些注释将前两句解释为：这是说明懈怠生起的相状，即若有懒惰、爱享受、贪睡眠等现象，就是生起了懈怠烦恼。

认定了懈怠之因后，应当精进断除，而要断除又需掌握方法。以下就学习断除懈怠的方法。

亥二、修断彼之方便分三：一、破除推延懈怠　二、破除贪著恶劣事业　三、破除退屈或自轻

【修断彼方便分三。】

金一、破除推延懈怠

【初破除推延懈怠者，略有三种，谓已得之身速当坏灭，命终之后堕诸恶趣，如此人身极难再得。】

破除推延懈怠的方法，略说有三种，即思惟：一、人身无常，很快就会失去；二、死后将堕入恶趣；三、这样的人身很难再获得。

【由修此三能除执为有暇懈怠，引发恒觉无暇之心。此三于前下士之时，已广宣说。】

通过思惟这三者，就能破除执著还有时间的推延懈怠，引发常常感觉没有闲暇的心（即觉得来日无多的紧迫感）。这三者在前面下士道时，已广泛宣说。

金二、破除贪著恶劣事业

【二、破除贪著恶劣事业者，应观正法是能出生现后无边喜乐之因，无义狂谈、掉等散乱，是能失坏现前大利，引发当来无义众苦无依之处，修习对治而正灭除。】

破除贪著恶劣事业，即应观察唯有正法是能出生今生和来世无边喜乐的因，而无意义的狂谈、掉动等散乱，是能失坏现前大利益、引发来世众多无义痛苦的来源。

了知贪著劣事的过患之后，即应努力修习对治法，灭除耽著恶劣事业的颠倒心。

【如云：“弃妙喜正法，无边欢喜因，汝何故反喜，苦因散掉等。”】

“无边欢喜因”，即出生无边欢喜的来源——正法。

如《入行论》所说：正法是能出生无边欢喜的来源，为何你偏偏舍弃这殊胜的欢喜，反而耽著诸苦之因——愦闹、散乱、掉举等？不应欢喜，这些是苦因的缘故。

金三、破除退屈或自轻分三：一、略说 二、广说 三、摄义

【三、破除退屈或自轻者。】

木一、略说

【如是破除推延、耽恶事已，虽于正法能起勇悍，然非以此便为喜足，应于大乘精勤修学。故应除遣于彼怯弱，谓念如我何能修证。】

这样破除了推延和耽著恶事之后，虽然能对正法发起勇悍，但不能以此而满足，应对大乘精勤修学。所以应当遣除对菩萨行的怯弱心，即遣除认为“我怎么能修证”的自轻心理。

我们破除了推延和贪著恶事之后，内心会有很大的转变，不再拖延修法或者耽著睡眠、无义闲谈等，时时会有想修正法的欢喜心。然而，菩萨行的难度大、数量多而且极其广大，初发心者容易因此心生怯弱，故应进一步遣除对难行精进的违品。

按照《入行论》所说：菩萨修道时，内心必须要有无比的勇气，面对众多难行，应当发起不退屈的擐甲精进和勤积二资粮的加行精进；而且，正行时应以正知正念对于实修发起精进，身心要在调柔自在的状态中圆满菩萨行。

木二、广说分二：一、依寂天菩萨论典宣说　二、依龙猛菩萨论典宣说

水一、依寂天菩萨论典宣说分三：一、于所应得破除退屈　二、于能得方便破除退屈　三、于所安住修道处所破除怯弱

【此中分三：于所应得破除退屈；于能得方便破除退屈；于所安住修道处所破除怯弱。】

“破除退屈或自轻之理”又分为三部分：一、对于所得破除退屈；二、对于能得方便破除退屈；三、对于所安住的修道处所破除怯弱。

“所得”，是指断证圆满的佛果；“能得方便”，即能得佛果的方便——成佛的菩提道；“所安住修道处所”，指修习菩萨道的处所——生死轮回。

火一、于所应得破除退屈分三：一、破除退屈之必要　二、破除退屈之理　三、宣说生起怯弱之因

土一、破除退屈之必要

【所得佛者，谓是永尽一切过失，毕竟圆满一切功德，我修一德、断一过失且极艰难，故我岂能获如是果？】

所得之佛果是永断一切过失、究竟圆满一切功德的果位，而我要修一种功德、断一种过失尚且极其艰难，所以我怎么能获得这样的佛果？

【若实发起如此退怯，已舍发心，过患极重。设未实起，亦应从初灭不令起。】

如果内心真实生起了这样的退怯心，则是舍弃了菩提心，过患极其严重。假如没有真实生起，也应从最初就灭除，而不让生起。

理证：

对于修学证一切德、离一切过的佛果，菩萨最初即应遮止怯弱心，因为如果心生怯弱，认为“我如何能修如此广大的佛果”，则有舍菩提心的极大危险。

十二、破除退屈之理分二：一、所有众生皆当成佛，故应遮止怯弱　二、三世诸佛最初与自己相同而能成佛，故应遮止怯弱

一、所有众生皆当成佛，故应遮止怯弱

【破除道理者，应作是念策举其心：佛薄伽梵定量士夫，是谛语者、是实语者，不虚妄语、不颠倒语。彼尚记说蚊虻等类能证菩提，何况我今生在人中，身报贤善，有智慧力观择取舍。故我若能精进不废，何故不能证得菩提？】

破除退屈的道理，即应如是思惟而提起心力：量士夫佛陀是谛语者、实语者，不说妄语和颠倒语。佛陀尚且授记蚂蚁、蚊虫等类的细小旁生都能证得菩提，何况我现在生为人类，身报善妙，有智力观察抉择取舍。因此，我若能精进不舍，为何不能证得菩提？

【如云："不应自退怯，谓不证菩提，如来谛语者，作此谛实说，所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，彼发精进力，证无上菩提。况我生人中，能知利非利，不舍菩提行，何不证菩提？"】

如《入行论》说：不应自己退怯，认为自己无法成就菩提。如来是谛实语者，曾以谛实语说：所有的蚊虫、蜜蜂、昆虫、蛆等若发起精进力，尚且都能证得无上菩提，何况我生为人，贵为万物灵长，有智力明辨利益和非利益，若我修习菩提行精进不舍，为何不能证得菩提?

二、三世诸佛最初与自己相同而能成佛，故应遮止怯弱

【又于往昔过去诸佛及现在佛并未来佛，此等亦非先已成佛次修诸道，初惟如我，由渐升进而得成佛及当成佛。由如是思，破除怯弱。】

往昔过去诸佛、现在诸佛和未来诸佛，也不是先成佛之后再修菩萨道。他们最初唯像我一样，也是由逐渐进步而得以成佛和将成佛的。由这样思惟，去除怯弱之心。

【《宝云经》云："菩萨应念所有如来应正等觉，谓诸已现等觉、今现等觉、当现等觉，此等皆以如是方便、如是修道、如是精进，已现等觉、今现等觉、当现等觉。"】

《宝云经》说：菩萨应当忆念所有已经现前正觉、正现前正觉、将现前正觉的佛陀，都是依靠如是的方便、如是的修道、如是的精进，而已经现前正觉、正现前正觉、将现前正觉。

【乃至说云："此诸如来亦非皆是成如来已而现等觉，故我亦当于其无上正等菩提而现等觉，我亦应发共同一切有情精进、普缘一切有情精进，如是如是策励寻求。"】

"发起共同一切有情精进"：世人、声缘、菩萨有何种精进，自己也发起如是的精进。"发起普缘一切有情精进"：发起普缘一切有情、为其成办利乐的精进。

乃至说：诸佛也不是成佛之后才现前正觉的，因此我也应对无上菩提现前正等觉，我也应发起与一切有情共同的精进、普缘一切有情的精进，如是如是策励寻求。

【《无边功德赞》云："虽诸已得善逝位，亦曾堕诸极下处，佛堕险时不自轻，不应自轻壮[21]亦怯。"】

《无边功德赞》说：虽然诸佛现在已证得了佛果，但是彼等也曾堕在恶趣深渊之中，然而佛堕险处时，并没有自轻。同样，我们也不应看轻自己，倘若自轻，即便是壮士也会胆怯。

十三、宣说生起怯弱之因

【生此怯弱，是由善知诸佛功德无有边际，果随因行，故修道时，须无量门引发功德，及无量门灭除过失，次观自身而生怯弱。】

"果随因行"：果是随着因走，因怎么样，果就怎么样。所以，要得到圆满的果，因地就一定要圆满。

---

[21] 壮：壮士，可能是指具有信心、福慧，修行很不错的人。

生起这种怯弱心，是因为了解到佛的功德无边无际，果又唯一随因而行，故因地修道时，必须通过无量途径引发功德、灭除过失，所以再反观自己的身心状况时，就会心生怯弱。

【若谓诸佛无量功德，于修行时，仅由专恳修学一分微少功德即能成就，于道生此颠倒了解，则于现在全无所怯。】

如果认为修行时，只要专一恳切地修学一分微少功德，便能成就诸佛的无量功德，对道生起了这种颠倒的理解，那么现在就会毫无怯弱。

【然此非是贤善之相，是于修道之理未获定解，或虽少有散涣了解，然皆未曾亲切修持，总觉容易障覆所致。】

但是，这种无怯弱的心并不是好现象，因为这是对于修道之理没有获得定解，或者虽有少许泛泛的了解，但都未曾亲自修持，总觉得容易，以这种心理障蔽而导致的。

【若至实行，虽略显示道之首尾粗概次第满分之体，生恐惧云“若须如是，谁复能修”而舍弃故。】

“道之首尾”，即菩提道从最初一步到最后一步。“粗概次第满分之体”，即大概的、次第完整的道体。

彼等到了实修时，虽然只是粗略显示菩提道从头到尾大概的次第、支分圆满的体性，他也会立即心生恐惧说：如果必须这样，

谁还能修？由此而舍弃。

【霞惹瓦亦云：“未曾实行诸菩萨行，如看射箭，总觉甚易，全无怯弱。现在之法无完善者，故不致到怯弱自轻之地；若善圆满，恐必多起怯惧自轻。”】

霞惹瓦也说：没有实践过菩萨行的人，就像在一旁观看射箭，总觉得很容易，心里一点也不怯弱。现在所学的法还不完善，所以不至于到怯弱自轻的地步；如果法完善圆满，多数人恐怕会生起怯弱、自轻的心。

佛法如果只是泛泛而谈，或者只是片面了解，一般人都会自命不凡，认为修行很容易。然而，一旦要具体落实在修行上，严格要求每一步修心所应达到的量，这时再将自己的身心状态一一对照前后完整的修心次第，恐怕一般人的英雄气概立即会荡然无存。

即便是一般善人的标准，若具体严格地制定出来，多数人都会认为要求太高，根本做不到，何况是要实践菩萨行，事事都要舍己为人，这件事说来容易，做起来却很难。没有承担责任时，谁都说得轻飘，但真正要负责时，姑且不说为了无量众生而长劫修行，即便只是付出一个月，也不一定愿意。

【此言极实。】

宗大师说：霞惹瓦这番话说得非常真切实在。

火二、于能得方便破除退屈分二：一、破除认为不能布施手足等的怯退 二、由断疑而破除对施身怯退

【于能得方便破除怯退者。】

“能得方便”，即能得佛果的方便——六度万行。

土一、破除认为不能布施手足等的怯退

【谓念成佛须舍手足等，我不能尔。】

有人想：若要成佛就必须施舍手足等，这种难行我做不到。

下面以理遮止这种怯退。

【如此之苦应须堪忍：即不修行自任运住，流转生死，亦曾多受斫裂刺烧此等大苦，不可说数，然亦未能成办自利。为求菩提难行之苦，较其前苦尚无一分，然能成办自他大利。】

这样的苦应当安忍，理由是：即便我们不修行、放任而住，在流转生死的过程中，也曾无数次遭受砍斫、割裂、刺痛、灼烧等大苦，却没有为自己成办任何利益。如今，为了求证菩提的难行之苦还不如前苦的一分，却能成办自己和一切众生的大利益。

通过以上校量可知，修行人应当安忍求道的辛苦。

【如云：“若谓舍手等，是我所怖畏，是未察轻重，愚故自恐怖。”】

如果说：修大乘道必须施舍手足、头目等，这样的难行令我

怖畏。

答：这是由于没有观察苦的轻重差别、对于利害取舍愚痴，才会让你感到恐怖。

【"无量俱胝劫，曾多受割截，刺烧及解裂，然未证菩提。"】

试想：无始以来转生恶趣时，在无量劫中，曾多次遭受刀割、砍截、剑刺、火烧、肢解分裂等大苦，将来仍需无数次感受此等大苦；然而这样毫无意义地受苦，并没有成为成就菩提的因。

【"我今修菩提，此苦有分齐[22]，为除腹内病，如受割身苦。"】

思惟恶趣大苦之后，再比较：如今我修行无上菩提的难行之苦，比前者时间短、程度轻，而且此苦是有限量的，容易忍受。好比为了遣除病苦，理应忍受开刀的疼痛。

【"诸医以小苦，能治令病愈，故为除众苦，小苦应堪忍。"】

许多医生用苦药、针灸、烧烤等方法来治病，以小苦遣除大病苦。所以，为了遣除轮回无量诸苦，理应忍受菩提难行的小苦，因为以此便能寂灭自他无量的大苦。

《华严经》说："汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，今求菩提具禁戒，由禁于此摧诸欲。汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，

---

[22] 有分齐：有限量。

未能承事恒沙佛，未从佛闻如是语。（你应当忆念自己曾经为了追求五欲，无义空耗了此身之前的所有身体，而未摄取任何实义。今天为了求证菩提，应当具足禁戒，通过止恶行善摧毁诸欲。你应当忆念自己曾经为了追求五欲，无义空耗了此身之前的所有身体，而未能以此身承事恒沙诸佛，未曾依止诸佛听闻如是法语。）”所以，为了摄取大义，应忍受修行的辛苦。

《集学论》也说：无始以来流转轮回，我们都未曾学修菩萨行，虽然感受了难以言表、无法思量的无量大苦，但对自他却未成办任何究竟利益，因此利益极小。相比之下，虽然为了证得菩提而行持难行，但在得地之后，难行之苦很微少，却能以此获得如海般的佛果功德，因此意义极大。

十二、由断疑而破除对施身怯退

【又舍身者，初怖畏时非可即舍，先于布施渐次学习，至于自身全无贪著，大悲心力开发之时，若有大利方可施舍，故正舍时全无难行。】

而且，最初心中仍有怖畏时，不可冒然施身，应先对布施渐次串习，到了对身体毫不贪著、大悲心力已经开发时，如果有大利益，才可以施舍。因此，到了真正施身时，完全没有困难。

【如云：“如此治疗法，胜医且不用，以柔和仪轨，治无量大病。”】

“柔和仪轨”，即依安乐道获得安乐果的方便。因为是远离纵情享乐边和苦行折磨边的中道，并非粗暴的方法，故称为“柔和”。

如云：像剖腹、截肢、放疗等粗猛的疗法，大医王佛陀教导我们修菩提之因时，并没有如此设立，而是教导我们以柔和仪轨来治疗无量的烦恼大病，因此不必对难行怖畏。

问：最后还是要布施自己的身体，不还是难行吗?

答：没有这种过失，因为只要按方法逐渐串习，最后不难行持。

【"导师先令行，惠施蔬菜等，习此故而后，自肉渐能施。"】

在未串习过布施的最初阶段，大师佛陀先让我们布施蔬菜等物质，等到施舍这些不觉困难时，再行难度较大的布施。这样逐渐串习，让舍心扩大、增长，最后连自己的身肉都能轻松地布施。

【"若时于自身，觉如诸菜叶，尔时舍肉等，于此有何难？"】

这是说，施身有时间上的界限。

布施串习到最后，施身感觉如施菜叶一般时，就可以直接施舍身肉等。在此之前，仅仅以意乐施身就足够了，因此施身并没有什么难行的。

【是故有说波罗蜜乘须舍身命故生逼恼，是难作道。今此教典善为破除，谓于发生难行想时不须即舍，如与菜等极易舍时，方可舍故。】

所以，有人说：显宗波罗蜜多乘必须施舍身命的缘故，让身心遭受很大的逼恼，这是难行道。现在《入行论》对此善加破斥

说：在对施身仍会生起难行想的阶段，不必立即施舍，到了如施菜叶般容易时，才可舍身，因此波罗蜜多乘并不是难行道。

小结：

一般人为了病愈的暂时安乐，都能忍受针灸、开刀等粗猛的疗法，现在为了成办究竟安乐的佛果，修行时稍受些苦，理应忍受。况且，佛并没有让我们行持难以忍受的苦行，而是教人以柔和的方法消除烦恼障和所知障。

从阶段上观察，佛陀并未让我们最初就做力所难及的事，故佛从未开许初学者直接施舍身肉，而是说，当布施的善心已经能胜伏贪著身体的心，不需造作便能发起坚固大心，施身如施菜叶般容易时，才可以直接施身。因此，对于这样稳妥、善巧的成佛之道，根本不必怯弱、退缩。

火三、于所安住修道处所破除怯弱

【于所安住修道处所破除怯弱者，谓念成佛须于生死受无量生，尔时生死众苦逼恼，故我不能修如是行。】

对于所安住的修道处所（生死轮回）破除怯弱：

怯弱者心想：若要成佛，就必须在生死中受生无数次，期间要遭受生死众苦的逼恼，因此我不堪修这样的菩萨行。

对治这种怯弱的方法是：

【应如是思：菩萨由其已断诸恶，以因遮故，必不能生苦受之果；坚

固通达生死如幻，悉无自性，故心无苦，若其身心安乐增盛，虽处生死无厌患义。】

应当这样思惟：菩萨由于断除了恶业，已遮止了苦因的缘故，必定不会产生苦报；而且，菩萨坚固通达生死犹如幻事，全无自性，所以内心没有忧苦。如果身心只会增长安乐，则即使处于生死之中，也没有任何可厌患的。

【如云："断恶故无苦，善巧故无忧，谓由邪分别，罪恶害身心。福令身安乐，智故心亦安，利他处生死，悲者何所厌？"】

前六句是能立的理由，后两句是所立的结论。

"断恶故无苦，善巧故无忧"：大悲意乐清净的菩萨布施身体时，由于已断除三门恶业的缘故，身无痛苦；由于施身的时机极为善巧的缘故，内心也没有忧恼。

进一步解释身心无苦忧的原因——"谓由邪分别，罪恶害身心，福令身安乐，智故心亦安"：由于耽著我和我所的邪分别而损害心，由于杀盗淫等罪业而损害身。菩萨行持波罗蜜多，以广大的福德力（远离了罪业），唯一令身安乐；又以智慧通达取舍之处和空性（远离了邪分别），内心如常啼菩萨一样安乐。总之，邪分别和罪业是让身心受苦的主因，而菩萨悲智双运，远离了邪分别和罪业，所以身心恒时安乐。

"利他处生死，悲者何所厌？"：因此，菩萨以大悲心为了利他而多劫安住于轮回中，并无可厌离之处（因为无苦唯乐，没有令

生厌离的因)。

【又云:“故遍除疲厌,骑菩提心马,从乐而趣乐,有智谁退屈?”】

“遍除疲厌”是菩提心的功能,菩提心能完全遣除身心的疲厌。

所以,菩提心能无余遣除身心的疲厌,骑上菩提心的骏马,从身心安乐的大道直奔大安乐的果地,有智者谁会因此退屈呢?

小结:

若无善巧方便,则虽在轮回中受尽各种苦恼,也无法成办任何利益。相反,菩萨安住资粮道时,获得禅定正行,就能断除罪业而不受痛苦,因为断除了苦因,必定不感苦果。况且,菩萨以修持二种菩提心的力量,身心无苦并且增长安乐。因此,对于所安住的修道处所——轮回,不必心生怯弱。

水二、依龙猛菩萨论典宣说分二:一、遮止对时间久远心生怯弱　二、遮止对圆满无边资粮心生怯弱

火一、遮止对时间久远心生怯弱

【如是虽延无量时劫不应怯弱,惟时长久非厌因故,谓苦极重,虽时短促亦生厌离,无苦安乐时虽久远,无所厌故。】

即使需延长无量时劫,也不应心生怯弱,因为仅仅“时间久远”并不是让心厌患的原因,即:若痛苦深重,即便时间短暂也会让心厌离;没有痛苦只有安乐,即使时间漫长,也没有可厌之处。

这是从因果上观察：苦是令心厌离的因，因此痛苦深重时，时间即便短暂也难以忍受；安乐不是令心厌离的因，所以时间再长也不会令心厌离。因此，不必对长劫行菩萨道心生怯弱，反而应欢喜地发愿“世世常行菩萨道”。

【《宝鬘论》云：“重苦虽时短，难忍况久远，无苦而安乐，无边时何害？”】

《宝鬘论》说：凡夫身心遭受重苦折磨时，即便时间短暂也难以忍受，更何况时间久远。菩萨的身心没有苦受而只有安乐，在无量时劫中何来痛苦损害？菩萨在无边时劫中，身心纯是喜乐，不会遭受任何苦害。

那么，菩萨内心是否毫无逼恼呢？

【“此中身无苦，意苦从何有？惟悲世间苦，由此而久住。”】

此中菩萨既然远离了身体的痛苦，则意苦又从何产生呢？（身体无苦，意苦也就无从产生。）菩萨见到众生生死流转的无量大苦，由大悲心驱使，而不舍世间长劫住于轮回中。

【“故谓佛久远，智者无退屈，为尽过集德，恒勤修资粮。”】

因此，智者不会以成佛道路时间久远而心生退屈。为了一一断尽相续中的过失，并修集所有功德，也不应懈怠，而应恒时不断地勤修福慧资粮。

火二、遮止对圆满无边资粮心生怯弱

【又念成佛必须圆满无边资粮，此极难作，故我不能。】

有人又想：成就佛果必须圆满无边的资粮，这是很难做到的，我无法成办。

【亦莫怯退。若为利益无边有情、求证诸佛无边功德而为发起，住无量劫欣乐修集无边资粮而受律仪，则于一切若睡未睡、心散不散乃至有此律仪之时，福恒增长，量等虚空，故无边资粮非难圆满。】

对此，也不必怯弱退缩。如果为了利益无边有情、希求证得诸佛的无边功德而发起愿菩提心，即心想“我愿在无量劫中修集无边资粮”而受持律仪，则在任何时候，不论睡眠或未睡眠、心散乱或不散乱，乃至有此律仪期间，福德恒时增长而且福德之量等同虚空。因此，无边资粮并不难圆满。

为什么成佛所需的无边资粮不难圆满？

因为：从发菩提心、受菩萨戒开始，在律仪未失坏期间，福德将会恒时增长而且量等虚空，即从时间上来说，刹那刹那增长福德，就量而言，每次生起的福德如虚空般广大。

如此刹那不断地增长，而且又是量等虚空地增长，当然不难圆满无边资粮。

又问：为什么能让福德恒时增长、量等虚空呢？

因为发菩提心、受菩萨戒是发起广大无尽的弘大誓愿，所受律仪又是尽未来际相续不断，亦即为利益无边有情、誓证诸佛无

边功德，菩萨发起广如虚空、尽未来际的大愿“我愿在无量劫中安住轮回，修集无边资粮”。由于誓愿如此广大、律仪如此相续，福德自然念念增长、量等虚空。如是受持律仪，缘起丝毫不会空耗，这是由心的甚深缘起所决定的。

“虚空非大，心王为大；金刚非坚，愿力最坚。”心王大故，福德等虚空；愿力坚故，福德恒增长。因此，《入行论》中说：“佛于多劫深思惟，见此觉心最饶益。”

【即前论云：“如一切诸方，地水火风空，无边如是说，有情亦无边。”】

此即《宝鬘论》所说：就像所有方位的地水火风空无有边际，有情的数量也无有边际。

【“菩萨普悲愍，此无边有情，欲度诸苦厄，安立于佛位。”】

菩萨缘无边有情发大悲悯心，立誓要让无量众生脱离苦难，将彼等安立在佛果的安乐中。

【“如是坚住者，从正受戒已，随其眠不眠，及放逸而住，如有情无边，恒集无边福，无边福非难，证无边德佛。”】

菩萨如此坚定不移地安住誓愿，从受持菩提心戒开始，不论睡眠还是醒觉或者放逸，如同有情的数量无有边际，菩萨也恒时集聚无边福德，如此积累无边福德并不困难，以此将证得无边功德之佛果。

以上宣说“四无边”——大种无边、有情无边、因地的福资粮无边、果地的佛功德无边。

无论从东西南北哪个方向，都可以无边无际地延伸，在这十方无边无际的世界中，地水火风空也无边无际，如是有情的数量也无有边际，有情的苦难也无有边际。如果心缘无边有情的无量苦厄，发起强烈的悲心、菩提心，由此受持菩萨戒，就能恒时积集无边的福德资粮。由于因地能积累无边的福德资粮，所以并不难成就佛果的无边功德。

【“若住无量时，为无量有情，求无量菩提，而修无量善，菩提虽无量，以此四无量，资粮非久远，如何不得证？”】

如果是安住无量时劫、为了无量有情、求证无量菩提而修集无量善根，那么，虽然成佛必须圆满无边资粮，但以这四个无量不需太久便能圆满资粮，为何不能证得菩提呢？

以上讲了四个无量——时间无量、有情无量、菩提无量、善根无量，即安住的是无量时间、所为的是无量有情、求证的是无量菩提功德、修持的是二资粮所摄的无量善根，以这种方式修广大行，便能迅速圆满资粮，不难证得菩提。

木三、摄义

【是故若由最极猛利大慈大悲及菩提心冲动其意，为利有情愿于短时速成佛者，极为希有。】

所以，如果由最极猛利的大慈大悲和菩提心发动自心，为利有情而发愿短期内速疾成佛，这是极为稀有的。（由于猛利的悲心和菩提心，而真实发起速疾成佛的誓愿，再加上金刚乘不共的善巧方便，才有密宗速疾成佛之道。）

【然若未近此之方隅，仅由见于极长时劫，须正修学无边诸行及多难行，便作是念“谁能如是”，故妄说云求速近道。此于愿心间接损害、正损行心，令大乘种渐趣劣弱，故于成佛反极遥远。】

但是，如果没有接近这方面，只是因为见到必须在极长时劫中修学无边诸行和极多难行，就心想：谁能这样做呢？因此虚假地说要寻求更快速的捷径。如此间接损害了愿心，直接损坏行心，而使自己的大乘种性逐渐趣于下劣羸弱，因此反而距离成佛极其遥远。

此段宣说了对于菩萨行时间久远、学处无边、众生难度、六度难行等，心中回避不愿承担的心态。其实，发菩提心就是荷担度一切有情成佛的重担，放弃了发心重担，就会损害菩提心；而菩提心是成佛的种子，种子功能若被消减，当然就离佛果越来越远。

而且，本论在讲仪轨受法时说：“如是以佛菩萨知识为证，立彼等前立大誓愿：未度有情令度脱等。次见有情数类繁多，行为暴恶，或见长久须经多劫励力修行，或见二种资粮、无边难行皆须修学，为怯弱缘，若更舍置发心重担，较别解脱他胜之罪，尤

为重大。”所以，舍弃发心重担，罪过比别解脱的他胜罪还严重。

【以与龙猛、无著抉择如来密意、最极增长菩提心力所有道理极相违故。】

因为这与龙猛、无著菩萨抉择如来密意、最极增长菩提心力量的道理极其相违。所以，这是背道而驰的做法，只会减弱菩提心的力量。

大乘分有龙猛甚深见和无著广大行二大车轨。龙猛菩萨的《宝鬘论》和无著菩萨的《菩萨地》等中，都抉择了佛陀的密意，开示这一最大量增长菩提心力量的秘密。我们的修行若与二大车开示的道理相违，那么是增长或损减大乘善根呢？是否南辕北辙、愈趋愈远呢？

【如是若仅怯弱而住，全无所益，反渐怯劣，故应善知诸能修证菩提方便，策举其心，则办诸利如在掌内。】

面对浩瀚如海的菩萨万行，如果只是让自己消极地停滞于怯弱的心态中，则不仅没有任何利益，反而让自己逐渐怯弱羸劣。所以，首先应主动了解修证菩提的方法，然后提起心力，则成办诸利就如握在手中一样容易。

【如《本生论》云：“怯弱无益脱[23]匮乏，是故不应徒忧恼，若依能办利聪睿，虽极难事亦易脱。”】

---

[23] 原文“悦”应改成“脱”。

“匮乏”是指功德法财、道果成就的贫乏。

如《本生论》说：怯弱对我们毫无利益，它并不能让我们脱离匮乏，所以不必无意义地忧恼。如果依靠能成办义利的聪睿，哪怕极其困难的事，也很容易从中解脱。

【“故莫恐怖莫忧恼，如其方便办所作，智者威坚而策举，办一切利如在掌。”】

因此，不必恐慌，不必忧恼，只要按照正确的方法成办所作。通达方法的智者不畏艰难、意志坚定，鞭策自己振奋心力，如是成办一切义利如握掌中。

【圣者无著数数说为当具二事：一、虽善了知于广大法学习道理，应无怯弱；二、于下劣功德，不应喜足。】

圣者无著菩萨反复强调说，应当具备两点：一、虽已了知如何学习广大法藏的道理，但内心不应怯弱；二、不应对下劣功德感到满足，即不应得少为足。

《菩萨地》说：“若诸菩萨闻说种种最极广大、最极甚深、不可思议、不可度量菩萨精进，不自轻蔑，心不怯弱，不于所有少分下劣差别证中，而生喜足，不求上进，是名菩萨不退弱精进。”

【然现在人若生少分相似功德，或生少分真实功德，便觉已进极大道位，计惟修此便为满足。若为智者知道扼要，依于教理善为开晓，谓此虽

是一分功德，然惟以此全无所至。果能了解，意必怯退。】

但是，现在人生起少分相似或真实功德，便感觉自己进证了很高的道位，认为只要修这一点就足够了。如果有智者了知圣道的扼要，按照教理开导他说：这虽然是一分功德，但仅凭这一点哪里也到不了（依靠这少分功德不会有任何成就，无法证入五道十地任何道位）。果真能够了解这一点，内心必会怯弱、退屈。

【是故能于一分功德不执为足，更求上胜，及知须学无边学处而无怯弱，极为稀少。】

因此，既能不满足于一分功德而更求上进，又能在了知必须修学无边学处之后心不怯弱，这样的人极为罕见。

以上讲了大乘菩萨应当具有无厌足和无怯弱的勇悍，这也是本师释迦牟尼佛的言教。

佛在《六波罗蜜多经》中对慈氏菩萨说，在听到众生无边际、佛果功德无边际时，不仅不应怯弱，反而要发起猛利誓愿，永无疲厌地取证。

佛说："譬如有一位菩萨寿命无量，他往东方走过了无量三千大千世界，让所经国土的每一位有情都得证大涅槃，并在无量阿僧祇劫中如此广度众生。在我看来，此菩萨所度化的众生如指甲上的土那么少，而东方世界未被度化的众生，如大地土那么多。南西北方、四维上下的世界，也是如此。即使有情这样无量无边，菩萨也没有厌舍、退转之心，始终一如既往地精进不息。

菩萨若能发起这样的大愿，就能毫无困难地修集菩提资粮，三界中的一切智慧、福德、尊贵、自在，不必勤作自然全部获得。”

这段是说，菩萨若能发起“众生无边誓愿度”的大心，身心无比振奋，则任修何法都无所畏惧。因为能完全放下自己，发愿尽未来际献身于利益众生，由此也就能无勤获得所有的智慧、福德、尊贵、自在。

佛又告诉慈氏：“菩萨摩诃萨！十方世界过去、现在、未来的众生，有学无学的圣者和辟支佛，总集他们勤修的功德，也不及如来一毫毛功德的百千万分之一。这一一毛端都是从如来无量功德出生，合集如来身中一切毛端的功德，才能成就如来一根头发的功德。如来有八万四千根头发，一一都具有如是功德，合集此等功德，才成就如来的一个随好。如来又有八十种随好，合集此等功德，才成就如来的一种妙相。如来又有三十二相，其功德总和的百千倍，成就如来的眉间白毫相。白毫相圆满，宛转右旋，明净鲜白，在黑夜宛如明星般闪亮。舒展开来，上照色界天，收卷起来，又恢复如初，安住眉间。

这一白毫相功德的百千倍，成就佛顶肉髻相。肉髻功德的一千倍，仍不及如来梵音声相的功德。如来梵音下可无碍传到阿鼻地狱，上能传至色究竟天。以上无量无边的功德，都是由如来的大悲所化现。

这样的化身是由无量功德修集而成，无法言喻，没有任何事物可以相比。化身功德的一千倍，成就佛的报身；报身功德的百

千万倍，成就佛的法身。这种功德之量，以心识无法测知。

如果有人听到佛的无边功德，不惊、不怖、不畏，当知此人成就精进波罗蜜多。应发如是大心：我已见到佛身的无量福德聚，我也誓证佛果无边功德，为此勤行精进、不顾惜身命。为利一切有情，纵然要在无量劫中感受恶趣大苦，我也心无忧悔，愿让一切众生都圆满成就六波罗蜜多，得成无上菩提。”

此段是从人天众生，声缘圣者，如来化、报、法三身功德的层层较量，而显示出佛果功德浩瀚如海。如果我们稍修些许功德，就以少为足、不求上进，则完全违背了“佛道无上誓愿成”的誓言。若不遣除这种以少为足的心理，则会让大乘种性的力量日益消弱，最终口中虽然说大乘，事实上已沦为小乘。

佛又宣说如来的智慧之量：“比如，舍利弗在声闻众中智慧第一。南洲方圆七千由旬，东洲方圆八千由旬，西洲方圆九千由旬，北洲方圆一万由旬。须弥山浸在水中八万由旬，高出水面八万由旬，四面也各有八万由旬。山王外又有七重金山，八大海水围绕，最外边有大铁围山。现在将所有四大部洲、各大山王都做成纸张，八大海水化为墨汁，一切草木取来做笔，所有人天众生在一劫中不断书写，仍不能描述舍利弗智慧的十六分之一。

三千大千世界所有众生的智慧合集起来与舍利弗相等，而大菩萨了达布施波罗蜜多的所有智慧，又较此功德超胜一百倍；三千大千世界所有众生都具有布施波罗蜜多的智慧，又不如一位大菩萨所获净戒波罗蜜多的智慧。如此一直类比到般若波罗蜜多。

三千大千世界的众生都具有六波罗蜜多的智慧，仍不如一位初地菩萨所获得的智慧。如此从初地到十地，智慧之量一直成倍增长。十地菩萨所获得的智慧，和你补处菩萨的智慧相比，又不及百千分之一。”

这时，慈氏菩萨心想：佛今天在大众中对我如此称赞，让我深生颤栗。

佛告诉菩萨：“善男子，请谛听！如果大千世界中的众生智慧都如慈氏，这些菩萨在菩提树下坐道场，降伏魔军即将成佛，彼等智慧的总和仍不及佛陀智慧的百千万分之一。

慈氏！你要知道，如来的智慧甚深无量，不可思议，这并非比喻所能衡量。若有菩萨听到诸佛的甚深智慧，不惊、不怖、不畏，此菩萨应备加精进来成就波罗蜜多。懈怠者尚且不能成办世间小善，何况成就如来大智慧到彼岸，救度尽虚空界的一切众生！”

大乘菩萨的目标是求证诸佛甚深智慧。若有大心求证极果，就不会以人天福报、声缘果位或者一到十地之功德为满足。再者，虽然听到诸佛的无边功德，而发起求证之心，但没有精进，世间小事尚且无法成办，何况现证无上菩提。所以佛劝导菩萨应备加精进来成就波罗蜜多。

有一则关于这一世的观音上师——嘉瓦仁波切的故事。他的住处有一尊观世音菩萨像，是从尼泊尔某地迎请来的。

当这尊观音像被迎请来，正准备供养给嘉瓦仁波切时，圣像开口对仁波切说：“要勤行精进行，为了教法和众生的慧命，不应

懈怠。基于你所具身心的两种力量，去圆满教法和众生的义利，祈愿你能圆满精进波罗蜜多。”

这是观世音菩萨和嘉瓦仁波切见面的缘起，劝请嘉瓦仁波切能对教法和众生一一精进。

以上讲述了诸佛菩萨的教言，目的是要提醒大家：大乘的根本在于菩提心誓言，此誓言落实和圆满的关键在于精进行，精进行又要有大无畏的精神和不以少为足的志气。对大乘菩萨来说，此如心脏般重要，若无大志气，欲修大乘也只是妄谈而已。

戌二、修积顺缘护助资粮分四：一、发胜解力　二、发坚固力　三、发欢喜力　四、暂止息力

【第二，积集顺缘护助资粮[24]分四：一、发胜解力；二、发坚固力；三、发欢喜力；四、暂止息力。】

亥一、发胜解力分三：一、胜解的体相　二、生起胜解的必要　三、如何生起胜解

【今初】

金一、胜解的体相

【诸论中说，欲为进依。】

许多论典中说，“欲为精进的所依”。

《瑜伽师地论》、《辨中边论》、《入阿毗达磨论》、《显扬圣教论》、《成唯识论》、《集论》、《广五蕴论》等论典中，都说欲是精

[24] 护助资粮：护持、助长精进的资粮。

进的所依，以欲能发起精进。

【此中胜解即是欲乐。】

此处“胜解”就是指欲乐。

缘一个所爱乐的法，内心希求的状态，即是胜解（欲乐）。其作用是直接引生精进心所，即胜解之果为精进。因此，大乘精进的所依或根本，就是对于大乘法强有力的胜解。

《显扬圣教论》说：“欲者，谓于所乐境，希望为体，勤依为业。如经说：‘欲为一切诸法根本。’”（欲是对于所爱乐的境内心希望，其作用是成为精进的所依。如佛在经中说：“欲是一切诸法的根本。”）《瑜伽师地论》中说：“欲云何？谓于彼彼境界，随趣希乐。欲作何业？谓生勤励为业。”（“欲”就是对于彼彼境界，内心向往希求。“欲”的作业是引发精勤。）

金二、生起胜解的必要

【须发此者，如云：“我从昔至今，于法离胜解，感如此困乏，故谁弃法解，佛说一切善，根本为胜解。”】

引发胜解的必要，即如《入行论》所说：我从无始到现在，未曾对正法生起胜解，才感得于生死中这般困乏。因此，智者谁会舍弃对法的胜解？若想摆脱衰损，则须对法生起胜解。佛陀在《月灯经》中说：“一切善法都依靠胜解。”

不远离对法的胜解极为重要，因为一切善法的根本是胜解或

欲乐，若无胜解便会现前生死的衰损。

以上讲述了引生胜解的必要。从反面观察，因为远离了胜解而导致无始至今在功德法财上极其匮乏、衰损。从正面观察，若发起胜解，以胜解力便能勇猛修善，现前一切世间、出世间的圆满。

若配合三士道解释，即：若对断恶行善没有欲乐，则不会精进取舍善恶，而欠缺受生人天道的因，导致堕于恶趣的衰损中；若对解脱生死没有欲乐（出离心），则不能勤修解脱道，从而困在生死轮回的衰损中；若对成佛、度众生没有欲乐（菩提心），则不能勤修菩萨行，而困在唯求自利的衰损中。反之，若有这三种欲，便能依次成就人天善法、解脱善法和菩萨善法。所以佛说“一切善法的根本为胜解”。

金三、如何生起胜解分三：一、思惟业果能引发胜解的理由　二、修习业果而引生胜解之方法　三、劝勉自己精进

【胜解如何而起者，如云：“又此之根本，恒修异熟果。”此说修习从黑白业生爱、非爱诸果[25]道理。】

胜解如何生起呢？方法是思惟业果，如《入行论》说：“于法胜解的根本，是恒时思惟善恶业，及其各自的异熟果。”这是说，修习“从黑业和白业分别出生非爱诸果和可爱诸果”的道理。

若对业果没有获得定解，则对任何法也无法获得诸佛欢喜的定解，故应精勤修习业果。

---

[25] 诸果：异熟果、等流果、增上果等。

木一、思惟业果能引发胜解的理由

【诸论又说信为欲依，以从二种深忍之信，能引取舍二种欲故。】

“深忍信”：深深忍可于心而无法改变的信心，也叫胜解信。

诸论典中除了说“欲为进依”之外，还说“信为欲依”，即由对黑白业果的深忍信能引生取舍两种欲（依靠对黑业果的深忍信，能引生舍弃黑业、黑业果的欲；依靠对白业果的深忍信，能引生求取白业、白业果的欲），所以说思惟业果能生胜解。

木二、修习业果而引生胜解之方法

【此是思惟诸总业果，及特思惟诸菩萨行所有胜利，及越诸行所有过患诸因果等。】

这是思惟总的诸业果，以及特别思惟菩萨行的利益和违越诸行的过患各种因果等。

此处再次说到，对业果的胜解信是一切佛法的所依。下士道修习业果是上士道极为重要的基础。

现代人对因果的信心薄弱，故其所谓的精进，大多也只是“泡沫精进”。说是学习高法，口口声声不用执著，但究其实质，只是想在轮回里舒服地生活。这是放任自己的习气，强化我爱执，哪里有大乘精进的内涵？就连米拉日巴尊者也是因为对业果生起胜解信，才能历经千辛万苦、百折不挠而即身成佛，我们对业果又岂能轻忽，而不求胜信解呢？

以下归纳上述内容。

上述重点是要我们认识五个法——善法、精进、欲乐、信心、思惟业果之间的关系，即：一切善法从精进生，精进从欲乐生，欲乐从深忍信生，深忍信从思惟黑白业果生。弥勒菩萨在《辨中边论》中说："为断除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。"论中所开示的，就是这一修行法则。由此可见，欲乐或胜解是依靠反复思惟业果而生起的。

木三、劝勉自己精进

【如是胜解大乘，入大乘门即是誓除自他一切过失，誓引自他一一功德。然一一过及其习气究竟清净，一一功德毕竟圆满，必须经历多劫修习，不见我有净除过失、引发功德一分精进，我实徒耗有暇之身。如是思惟自行策发。】

如是胜解大乘，然后思惟："大乘的入门是发菩提心，即誓愿净除自他所有的过失，引生自他的一一功德。然而，要让一一过失及其习气究竟清净，让一一功德究竟圆满，必须经历多劫的勤修，但现在却不见我有一分除过引德的精进，我真是无意义地浪费暇满人身！"这样思惟而鞭策自己。

"誓除自他一切过失，誓引自他一一功德"，这是说菩提心的具体内容。发菩提心就是立誓让自他成佛，而佛果又是障无不尽、德无不圆，因此发菩提心是发誓由自己来遣除自他的一切过失、引发自他的一切功德。

【如云:“我应除自他,无量诸过失,然尽一一过,须经诸劫海,未见我有此,断过精进分,堕无量苦处,我心何不裂?”】

如《入行论》说:自他的无量过失,我都应当一一遣除,因为我初发心时立下了这样的誓言。然而,遣除其中每一种过失,都要经历如海的时劫,却不见我有一分断除过失的精进,若不加以对治,最后一定会堕入无量痛苦的恶趣深渊。想到此处,我的心为何不碎裂呢?我的心实在太坚硬了!

【“我应勤引发,自他众功德,然修一一德,须历经劫海,我终未能起,修此德[26]一分,我将难得身,空弃实奇哉。”】

同样,自他解脱及一切种智的众多功德,我都应当精勤引发,因为我初发心时就立下了这样的誓言。然而,成就每一分功德都需在如海时劫中精勤积资,但我始终未能成办一种功德的一分正因。人身如此难得,我却无意义地荒废,这实在很荒唐。

总之,一遍又一遍地思惟善业的利益和不善业的过患,就能生起对因果的深忍信。

实际上,三士道都是以深信因果为基础:

首先宣说十种黑白业果,建立下士道;其次宣说苦集灭道染净两重因果,建立中士道;最后宣说发菩提心、行六度四摄的大乘因果,建立上士道。若对因果有信心,就能生起由下至上、从粗到细种种取舍的欲。

---

[26] 原文“得”应改为“德”。

欲有多重要呢？比如，推动社会前进的动力是人心中的欲，而能让我们精进行道的动力唯一是善法欲。有了善法欲，精进自然就能发起。

《大智度论》中说："菩萨有三种思惟：若我不作，不得果报；若我不自作，不从他来；若我作者，终不失。如是思惟，当必精进，为佛道故，勤修专精而不放逸。（菩萨时时作三种思惟：一、如果我不做，不可能无因得果；二、如果我不自己做，不可能从他处得果；三、如果我做，终究不会空耗。这样思惟之后，一定会发起精进，为了成就佛道，一心勤修而不放逸。）"这也是基于对业果的深忍信，菩萨深深知道，自己若不努力，怎能让自他离一切过、证一切德？思惟之后，为了成佛度众生，日夜炽燃精进，不浪费分秒时间。

弥勒菩萨在《大乘庄严经论》中教诫：小乘人只为自己断烦恼，也知道成办此事需如两木不断摩擦才能出火一样，无因不可能得果。菩萨反观自己的承诺是要断除自他一切众生的业惑，为了实现这一宏伟目标，理应比声闻精进百倍。这也是由思惟业果而发起胜解力。

《观心疏》中说："夫欲建小事，心不决志，尚不能成，况欲排五住之重关，度生死之大海，而不勤劳，妙道何由可具？（若不决心奋发，小事尚且不成，何况要破五住烦恼的重关，度越生死大海，不勤修如何成就妙道？）"

亥二、发坚固力分三：一、坚固力的体相　二、坚固力生起之理　三、摄义

金一、坚固力的体相

【坚固力者，谓于何事发起精进，即于彼事究竟不退。】

“坚固力”，是指对于某事发起精进之后，就对此事究竟不退。在大乘道中，能不退失所行善法而坚持到底的心力，叫坚固力。

金二、坚固力生起之理分二：一、观察之后趣入　二、生起三种慢

木一、观察之后趣入

【此初不应率尔而行，当善观察，见其能办次乃进趣，若不能者则莫趣入。与其既行中间废舍，莫若最初不趣为胜。】

最初不应轻率而行，应当仔细观察，见自己能够成办之后，才可以趣入，如果没有能力成办，最初就不要趣入。与其行至中间半途而废，不如最初不趣入为妙。

【其因相者，以于中间弃舍誓愿，若成串习，由此等流，则余生中亦弃所受学处等故，于现法中增长众恶，于余生中增长苦果。】

“须先观察然后趣入”的理由是：如果行至中途就舍弃誓愿，一旦养成习惯，以此等流作用，来世也会舍弃所受的学处等，由此当生增长许多恶业，在余生中增长苦果。

“当生”指舍弃誓愿等的那一生，“余生”指那一生的来世。以当生增长恶业为因，其来世自然增长苦果。比如，今生弃舍誓愿，现前就增长恶业，在今生的来世增长苦果。若以等流力导致

第二世也舍弃学处，则在第二世的当生增长恶业，在第二世的来世增长苦果。

【又因先思作此事故，未修余善，退舍先作，其果下劣，即此一事亦未究竟，故其所作终无圆满。】

又因为首先是考虑做这件事，决定之后，将精力和时间都投注其中，因此放弃了修习其它善行的机会。如果中途又放弃，则此善业之果会极为低劣，这件事也没有究竟完成。因此，所做诸事终究没有一件圆满。

比如，某学生考大学填志愿时，没有慎重考虑，随便填了数学系。学了两年后，学不上去，便转到物理系。这样两年的宝贵时间都浪费了，学习成果也可想而知，而且以后一见数学就不喜欢。像这样，做事常常做到一半就舍弃，如此养成恶习，做什么都不会成功。可见，一开始慎重抉择极其重要，凡事养成慎始慎终的习惯，是成功的关键。

【总之暂作何事，其事未成亦障余事。由其等流，令其誓愿所受律仪亦不坚固。】

总之，不论下定决心做什么事，假如这件事没有完成，也会障碍其它事的圆满。由此等流或习惯性，会导致誓愿受取的律仪也不坚固。

【如云："先应观加行，应作不应作，未作为第一，作后不应退。"】

如《入行论》说：做任何事情之前，首先应估量自己的能力，有能力才做，没有能力就不做。而且，如果不做，最好最初就不做，一旦做了就要坚持到底，没有完成之前不能中途放弃。

【"余生亦成习，当增诸恶苦，障余及果劣，此亦未能办。"】

做事中途放弃的过患：由于串习的力量，来世修善时也会习惯性地半途而废（造作等流果）。如是毁坏誓言的人将会增长罪恶和痛苦（士用果），并且会障碍后面所做的其它事，其果也会变得低劣，果的成熟也将推迟，而且这件事本身也没有完成。

以上是教诫我们，做事必须先观察再趣入。古德每造一部论典，首先都建立誓言，在未完成之前始终不放弃。他们的誓言都像刻在石头上，观察好了就不会更改，这也是由于对上述道理生起深刻定解所养成的品格。

佛在菩提树下发誓：若不成道，终不起座。《杂阿含经》说："如是比丘精勤方便，肌肤瘦损，筋连骨立，不舍善法，乃至未得所应得者，不舍精进，常摄其心，不放逸住。（比丘精勤修道，即使身体消瘦得筋连骨头，也不舍弃善法，乃至没有证果之间，一直不放弃精进，恒常收摄自心，不放逸而住。）"《般若三昧经》中说："九十天内不坐不卧，假使筋断骨枯，三昧不成，终不休息。（九十日不坐不卧，如果没有修成三昧，即使筋断、骨枯，也终究不休息。）"这些都是坚固力的体现。

木二、生起三种慢分二：一、略说　二、广说

此处所说的“慢”，相当于自信心。

水一、略说

【是故愿令誓愿究竟，应修三慢。如云：“于业惑功能，三事应我慢。”】

因此，若想让誓愿究竟，则应修习三种慢。如《入行论》所说：对于业、烦恼、功能这三事，应当发起我慢心。

可见让誓愿究竟的方法，就是修习三慢。所以，并非空谈就能让誓愿究竟，必须切实修习三慢，让心力坚固之后，才能办到。

三种慢的体相：

业慢：“我不需要依赖任何人帮助，我要独自完成此事”，这样的心态即是业慢。

功能慢：对于“成办自他二利”不但没有怯弱，而且自信有能力成办的心态，称为功能慢。

烦恼慢：自信“任何烦恼生起，我都能胜伏它，而不让它战胜我”的勇悍心态，称为烦恼慢。

水二、广说分三：一、业慢　二、功能慢　三、烦恼慢

火一、业慢

【其业慢者，谓自修道，全不赖他为作助伴，惟应自修。】

“业慢”，即自己修道，完全不依赖他人帮助，唯一应当靠自己修。

【如云："谓我应自为，此即事业慢。"】

如《入行论》说：生起"我应当独自完成此事"的勇悍心，就是事业慢。

【《亲友书》亦云："解脱惟依于自修，非他于此能助伴。"】

《亲友书》也说：解脱唯一依赖自己修习，别人不能帮你修。

【此是念其我当自修，不希望他。与慢相似，假名为慢。】

这是心想：我应当独自修行，而不依赖其他人。这种心态是看重自己，与慢相似，因此也假立"慢"的名字。

《集学论》中引用《无尽慧经》说：成就解脱要靠自己精进，别人不能替你修，所以不依靠别人的帮助，唯一由我自己修。又说：我该做的事，就自己做。这种勇悍心与慢相似，所以叫事业慢。

火二、功能慢

【功能慢者，谓诸众生随烦恼转，尚不能办自己利义，况能利他，念我能引自他利义而勤修行。】

"功能慢"，即所有众生的身心均受烦恼支配，他们尚且无法成办自己的利益，何况利益他人，如是想到我能引生自他的义利而勤奋修行。

【如云：“此世随惑转，无能引自利，众生非如我，故我应修此。”】

如《入行论》说：世人都是烦恼的奴隶，只能受烦恼支配，所以不必说成就一切众生的利益，就连自己的利益也难以成办。既然他们没有能力像我这样精进地利益他人，那我更应独自荷负起利他之重担。

观此世间，芸芸众生都沦溺在苦海中，随业惑巨浪浮沉，苦苦挣扎，他们尚且不能自救，又怎能救人？应当坚信：我能行持自他二利，我不救众生，谁来救众生；我不弘扬圣教，谁弘扬圣教；我不修空性，谁修空性……。应像这样，坚信唯有自己才能挑起救度苍生、弘扬圣教、修证佛法的重任，奋发心志做大丈夫。

【又此诸人于下劣业且勤不舍，我今此业能引妙果何故不为？作是思已而正修习。】

“这些世间人为了一己私利，对于农耕、经商等下劣事业，尚且勤作不舍，而我现在所作事业能引发成佛利生的妙果，为何我不勤作呢？”如是思惟之后，如理地修习。

【如云：“余尚勤劣业，我如何闲住？”】

如《入行论》说：世间人尚且勤快地做世俗下劣的事业，我身为发誓普度众生的菩萨，又怎么能无所事事地安逸闲住？

以下遣除疑惑。

问：这两种慢是否是轻视众生而贡高我慢呢？

【然修此二，非轻蔑他而自骄慢，谓应观为可悲愍相，无慢杂糅。】

（答：）修此二慢时，并非轻蔑他人而骄傲自恃，是要将众生观为可怜悯的形象，而不参杂傲慢。

【如云："非以慢修此，自无慢为胜。"】

如《入行论》说：不能以别人下劣、自己优秀的傲慢心修此法，而应想：身为菩萨的我，没有傲慢才好。

【由念我能余则不能，与慢相似，假名为慢。】

这是由于心想"我能做到，别人做不了"的心态，和慢相似，所以也假立"慢"的名字。

火三、烦恼慢

【烦恼慢者，谓一切种轻毁烦恼，我当胜此，终不使此有胜于我，为欲摧伏诸所治品，令心勇悍，令心坚稳。】

"烦恼慢"，即任何时候都轻蔑烦恼，自信我应当战胜它，终不让它有机会胜伏我，为了摧伏各种违品，首先应让自己的心勇悍、坚定。

【如云："我当胜一切，不使谁[27]胜我，诸佛狮子儿[28]，应住此我慢。"】

---

[27] 谁：三界所有烦恼。

[28] 狮子儿：邪魔外道比喻为其它野兽，佛是人狮子，佛弟子叫"狮子儿"。

如《入行论》所说：我应胜伏一切烦恼，不让任何烦恼战胜我，诸佛的狮子儿应当信心十足地安住在殊胜的自信心中。

以下从正反两方面显示修习烦恼慢的必要，即从反面宣说在烦恼面前懦弱的危害，正面宣说具有烦恼慢的作用。

首先，从反面观察：

【若不如是而退弱者，障品虽小，亦能为害。】

如果没有安住烦恼慢，而退缩怯弱，即使微小的障碍，也能损害自己。

【如云："若遇死毒蛇，乌亦如鹏鸟，若我太软弱，小罪亦为损。"】

如《入行论》说：若遇上毒蛇的尸体，连乌鸦也会像大鹏鸟一样敢于侵害它，如果我对抗烦恼的心太软弱，连小小的烦恼罪业也会损害我。

【"怯劣弃功用，岂能脱匮乏？"】

如果由于内心怯弱而放弃了成办自他二利的勤作，我怎么能脱离匮乏呢？

【霞惹瓦云："弃法之乐，较往昔乐全无过上，于现法中若弃正法，应思当来所受诸苦无有边际。若自不能勤加功用，烦恼亦必不觉悲愍，对治不说'汝不能修，我自圆满'，诸佛菩萨亦不能救。"】

霞惹瓦说：舍弃正法所得的快乐，并没有比原来的安乐增加丝毫，应考虑到：如果现在舍弃正法，将来所要感受的痛苦无有边际。如果自己不能勤奋用功，烦恼必定不会心慈手软，对治也不会说“你不能修，我自己来圆满”，诸佛菩萨也不能救度你。

其次，从正面观察：

【若能生起如前我慢，障品虽大，不能为障，是故应须发起慢心。】

若能生起前面所说的我慢，再大的违缘也无力作障碍，所以必须发起慢心。

【如云：“若起慢功用，障大亦难胜，故心应坚固，摧伏诸罪恶。”】

如《入行论》所说：一旦引发慢心的作用，再大的障碍也难以打败我，因此我的心一定要坚定，凭借此自信心来摧伏诸罪恶。

【若不尔者，修行之人为罪所胜，犹愿战胜三界烦恼，实为智者所耻之处。】

否则，修行人被罪业胜伏，还说愿我战胜一切三界烦恼，实在是智者羞耻之处。

【如云：“我为罪所胜，胜三界可笑。”】

就像《入行论》所说：我被堕罪等的罪业打败，还声称要从

三界中取胜，显然成了可笑之处。

《大智度论》中有这样一则公案：

佛往昔做商主时，一次，带领商队经过一处险地时。被一个罗刹鬼挡住去路。

商主出右拳反击，但手一碰到罗刹鬼，就被吸住脱不开；又用左拳击打，也被粘住；再用脚踢，也被吸住；最后头向前顶，也被吸住。

罗刹鬼问：“你都成这样了，还想干什么？”

商主说：“虽然我的四肢和头部被你控制，但我的心终究不屈服，我会以精进力和你搏斗，决不松懈、后退。”

罗刹鬼听了很欢喜，认为他胆魄过人，就说：“你精进勇猛，绝不会休息，我放你过去。”

此处罗刹鬼是比喻烦恼，商主比喻菩提道上的菩萨，菩萨在烦恼前不屈服，最终一定会获胜。

修行人应像这样，初夜、中夜、后夜身心都安住于善法中，诵经、坐禅、求证诸法实相，自相续不被各种烦恼覆盖，身心不松懈，此即精进相。

以下再看古代禅师勇猛调伏睡魔的事迹。

有位毒峰善禅师，闭关时不设床榻，只有一个凳子，他昼夜不睡不卧，精进参禅，以期开悟。

一天夜里他昏睡过去，一晃到了半夜，他就去掉凳子，昼夜唯一经行、站立。一次又靠墙昏睡，醒后便发誓不再靠墙，在离

墙的空处行走。当身体极度疲劳，睡魔更重时，禅师就在佛前痛哭，用种种方法克服昏睡，于是工夫日益进步。

一次听到钟声忽然开悟，作偈说："沉沉寂寂绝施为，触著无端吼似雷，动地一声消息尽，髑髅粉碎梦初回。"

【此由轻毁诸烦恼故，欲为摧伏，故假名为烦恼我慢。】

这是由于轻蔑诸烦恼的缘故，而想摧伏烦恼，因此假立"烦恼慢"的名称。

小结：

若具有上述的自信心——烦恼慢，再大的违缘也无法作障碍，所以必须发起坚固的烦恼慢，来摧伏烦恼。为了从八万四千烦恼中获胜，菩萨以雄猛心胜伏一切烦恼而成为大勇士。

内心轻蔑烦恼之后而想摧伏烦恼的勇气，与慢相似，所以叫"烦恼慢"。

【诸作释者虽有异说，然觉此说与论相符。】

注解《入行论》的论师们虽有不同的说法，但我觉得这样解释符合该论本义。

金三、摄义

以下总结"坚固力"的内容，归纳了三种慢及观察之后趣入的要点，最后标出修心之量。

【如是应断希望于他，当擐誓甲愿我自作；此复觉其非余所能，惟我始能自负其任；如是见已，正修之时令心坚固，惟应向外摧伏烦恼，不令烦恼向内摧伏；更思中途弃舍誓愿所有过失，善思择已，随所作事，一切誓愿悉愿究竟。】

如是应当断除希望他人帮助的依赖心，而披上誓愿铠甲，下决心独自完成（业慢）；其次，觉得自他二利不是其他人所能成办，只有我能肩负此任（功能慢）；这样见了之后，正修时让心坚定稳固，只允许我向外摧毁烦恼，而不许烦恼向内摧伏我（烦恼慢）；又思惟中途舍弃誓愿的过失，谨慎思惟抉择之后，不论做什么事，凡是所发的誓愿，都愿它究竟（观察之后趣入）。

【乃至未获坚稳以来，净修其心。】

对上述内容乃至未获得稳固定解之前，一直要净修此心。此即修心之量。

亥三、发欢喜力分二：一、欢喜力的体相　二、引发欢喜力的方便

金一、欢喜力的体相

【发欢喜力者：如是由其猛利欲乐胜解之力，精进未生能令生起；又令已生不退之因，谓由成就坚固之力或我慢力；最初入时欢喜而入，已趣入时，于其事业不欲断绝无饱意乐者，即欢喜力，故应引发。】

发欢喜力：精进没有生起时，以猛利欲乐的胜解力，能让精进生起（胜解力的作用）；精进生起之后，能让精进不退失的正因，

是成就坚固力或我慢力（坚固力的作用）；最初趣入时欢喜而入，趣入之后对于所作事业不想中断的无饱足意乐，即是欢喜力（欢喜力的作用），所以应当引发。

趣入时若无欢喜心，趣入后只能保持三天热情，这是没有欢喜力的表现。

欢喜力是最初积极投入善法的动力，又是行善坚持不断的保证，修任何善法都不可缺少，所以要遵循方法引生欢喜力。

金二、引发欢喜力的方便分二：一、无饱足心之相　二、于因无饱足

木一、无饱足心之相

【应发何等无饱之理，如云：“此于所作业，如欲游戏乐，应著其事业，喜此业无饱。”谓应励力发起喜心，如同小儿游戏之业，无饱足心。】

应当发起何种无饱足之相呢？如《入行论》说：“菩萨对自己所作的善法，要像孩童盼望玩游戏的乐趣那样，极其热爱，永无满足。”这是说，应当努力发起欢喜心，像孩童玩游戏那样，没有满足。

木二、于因无饱足分三：一、行善决定能生安乐果，理应无饱足　二、行善能获暂时究竟无罪安乐，理应无饱足　三、故应发起无饱足意乐

水一、行善决定能生安乐果，理应无饱足

【又如乐果无所饱满，其因之业亦应无饱。】

如果我们对安乐没有满足，则对其因——能生安乐的善业，也应当没有满足。

【如诸俗人于安乐果能不能得尚有犹豫，且策励转，况行此业决定能生安乐之果。】

世人所作的事业能否获得安乐还不决定，但是他们尚且那么努力，何况我们行善决定能生安乐果报。

由无欺的因果律，行善决定得安乐，丝毫不会生苦果，因此，行善最能得利益，也最有实义。

【如云："成乐否无定，尚为乐作业，若业定感乐，不修云何乐？"】

前二句是说世间人，后二句是说菩萨，由此对比说明菩萨应当踊跃修善。

如云：虽然做世间的事业不一定能获得安乐，但世人尚且为了追求安乐而辛勤劳作；如果菩萨的事业不论暂时还是究竟，决定能获得安乐，那么不修善业怎么能得安乐呢？

水二、行善能获暂时究竟无罪安乐，理应无饱足

【又以此理亦不应饱足。】

而且，由于以下的道理也不应当满足。

【如云："诸欲如刀蜜，尚且无饱足，况福感乐果，寂静何故饱？"】

如《入行论》所说：五欲的快乐犹如刀刃上的蜂蜜，利益小而苦患大，追求这样的欲乐尚且没有满足心，何况修福业唯一感召安乐之果与寂静涅槃，为何要满足呢？

【如锋刀蜜虽亦略有甜味可尝，但若舐之，必能割舌。可爱欲尘虽与现前少分安乐，然生现后极大痛苦，其受用者尚无饱足，况诸资粮能与无罪现前久远无边安乐，何应饱足？】

如同刀锋上的蜂蜜虽有点甜味可尝，但如果舐食它，就会割伤舌头。同样，可爱的欲尘（色声香味触）虽然能给人现在少许的快乐，却会引生今生来世极大的痛苦，对这样乐小苦大的法，受用者尚且没有满足，何况布施等资粮能给人暂时和长久、无有边际的无罪安乐，为什么要满足呢？

而且，以菩提心摄持的善法，利益的对象不仅是自己，而是全法界的众生；利益的倍数不是几倍，而是难以想像的倍数；利益的时间不是一时，而是尽未来际。既然大乘善业对自他一切众生，决定有无量、无限的利益，为何不欢喜踊跃地行持？为何稍做一点就满足？理应永无满足才对。

总之，我们闻法、思惟、诵经，乃至行任何善法时，都要想到：能够这样做多么有意义，多么令人欢喜，多么难得！世人为了五欲尚且乐此不疲，何况我如今是为了求证佛道、利益众生，更应满怀欢喜地去做。这样不断串习，就能养成积极好乐的心态，做任何善法时都会洋溢着喜悦、安详，一改过去愁眉苦脸的消极心态。

水三、故应发起无饱足意乐

【如是思已，应当发生无饱意乐。】

按以上两种道理思惟之后，应当发起无饱足意乐。

谁能发起无饱足意乐，谁就成为大福之人，一生都将充满喜悦。因为行任何善法时，都能欢喜地趣入，趣入之后，也是乐在其中，而且完成之后，更发愿心，如此即便生生世世行善，也只有喜悦而不会疲厌。所以，若能发起无饱足意乐，就能做到长年累月地全身心投入善法。因此，欢喜力是护持、助长精进极重要的资粮。

【故为圆满所修善业，乃至未生如日中时，日炽诸象趣向可意莲池之心，应善修习。】

因此，为了圆满所修的善业，乃至行善之心还没有达到像烈日下的象群奔向莲池那般的心情时，应当对此好好串习，直到发起如此强烈的欢喜心为止。

所以，欢喜力的修量，是如同烈日下的象群奔向莲池的心情。若能到达这一步，则行善的心态将与以往不同，欢喜力的作用——最初欢喜趣入、中间不欲断绝，将在心中现前。所以，虽然佛法真实不虚，但若不实行，也不能亲尝其味。

【如云："为圆满业故，如日中炽象，遇池而入池，亦应趣其业。"】

如《入行论》所说：为了圆满善业，应生起如象群跃入水池般的欢喜心，即：大象被烈日曝晒，遇到水池时，会欣喜若狂地跃入池中，我们遇到善业时，也应当如此踊跃地趣入。

亥四、暂止息力分二：一、需要休息的原因　二、发精进规——不急不缓

金一、需要休息的原因

【暂止息力者，发勤精进身心疲劳，须暂止息，若不尔者，则极厌离，能障后时发精进故。】

暂止息力：发起精进之后，一旦身心疲劳，就必须暂停休息，因为如果勉强硬撑，会导致心极厌离，而障碍后面发起精进。

对此，有一位格西解释说：像我们闭关，有的人开始时非常勇猛，不知道暂止息，一段时间之后便无法调适，以后看到关房就怕，这是由于不善巧的缘故。

宗大师在开示"修习轨理"时，强调初学者修法时间宜短、次数宜多，这也是要求善用"舍"力，即在还有想修的心时就应截止，后面才有兴趣趣入，否则以后一见到座位就会发呕。

【休息无间，仍发精进。】

休息好了，立即继续发起精进。

【前事究竟，不应以此便为喜足，应于上胜更发精进。】

在前面的事完成时，不应以此为足，应当对更高一层的境界再发精进。

此处暂止息力，若译为“舍力”，则更合适。舍力就是能放舍的力量，修行时善用舍力非常重要。

这舍的力量体现在果断上：当断则断，当行就行，没有一点拖泥带水，这就是力量。

此处“舍”分为两种：一是身心疲劳时的放舍，二是善业完成时的放舍。

第一种舍：身心疲劳时应当立即休息，休息好了，无间再发精进（“无间”二字很重要）。总之，要把握两个及时：事情过度了要放得及时；休息好了要发动得及时。不论做哪种工夫，即将生起疲厌之前，应立即放舍，这样后劲就会充足。放舍是为了再次提起，否则“过犹不及”——任何事情用功过度或程度不够都是弊病。

第二种舍：完成一项善业或者获得一种境界时，应当立即舍净，内心毫不留恋，如此才能上进，否则将停滞不前。所以，修四禅八定、五道十地乃至行善，都不能满足，若以少为足就是堕于懈怠。

【如云：“若时力衰乏，为后故暂舍，为趣后后故，善竟即应舍。”此后所说极为重要，若以前德而为喜足，则能障碍修证众多胜功德故。】

如《入行论》所说：如果精力衰竭，为了保持后劲，应当暂

时放下不做；而且，为了趣入后后的善行，当一项善业完成时，就应毫无留恋地舍去。后二句所说极为重要，因为若满足于前面的功德，就会障碍修证许多殊胜功德。

大乘菩萨应当心量广大、心态积极、永远充满活力，而非暮气沉沉、以少为足。

问：心无满足并不合理。如果所求的事完成了，应当满足；如果不能成办，也应当放弃，怎么说恒无厌足？比如：挖井费了许多功夫，仍不见有水，就应停止；行路到达目的地，就不应再走。怎么说恒无厌足？

答：以世间的比喻并不能说明菩萨的精进。比如：挖井挖得不够深，就得不到水，并不是没有水；即使此处无水，其它地方也会有水。如果说有终点，那必定要到达佛位为止，但即便成佛之后也是心无厌足、悔人不倦，所以说无厌。

所谓“事情成办之后就应停止”，这种说法也不正确。菩萨的精进志愿广大、誓度一切，虽然已达佛地，但由于众生无尽之故，彼等精进也不可尽，就像火不熄灭，终究没有不烧之时。菩萨的精进也是如此，乃至涅槃终究不休息。因此，在佛的十八不共法中，对欲和精进应恒时不断地修习（出自《大智度论》）。

问：佛法要求人少欲知足，知足有什么不对？

答：此二“知足”的意义不同。少欲知足是教人对世间五欲要知足，而这也正是为了让人转移精力修习圣道。如果混淆两个知足的涵义，以知足为借口而堕在懈怠坑中，则是很深的堕落，

完全违背了菩提心的誓言。发菩提心是“众生无边誓愿度，佛道无上誓愿成”，菩萨必须常行精进，证要满一切德，断要离一切过，因此，以少为足的心态会直接损坏大乘种性、毁坏菩萨戒。

《大乘庄严经论》中讲述了菩萨的无厌足意乐，以布施为例：

一、对所施物无厌足

为了利益一位有情并成熟其相续，即使已施舍他充满恒河沙数世界的七宝，菩萨也不会想：“我对他布施了这么多，已经足够了。”

二、对施身无厌足

即使每个刹那都对一位有情布施恒河沙数的身体，菩萨也不会想：“我对他布施了这么多身体，现在已经足够了。”菩萨净修无厌足意乐，仍然一如既往地奉献。

三、对布施时间无厌足

即使在恒河沙数劫中，须臾不断地对一位有情布施身体和受用，菩萨也不会想：“在这么多劫中我一直对他布施内身外财，现在已经足够了。”不但不心生满足，反而发起无厌足意乐“我要永无止息地奉献众生界”。

所以，连虚空也不足以描述菩萨心量之广大。

四、对于有情无厌足

为了将一位有情安置于无上菩提，成熟其相续，菩萨在恒河沙数劫中对他布施充满恒河沙数世界的七宝和身体。就像这样，纵然要将一切有情安置于无上菩提，菩萨也不会生起现在已经足

够的心。依此修心，发起无厌足意乐，才能恒时无有疲厌。

对大乘菩萨来说，从布施到般若都这样具足无厌足意乐极其重要。宗大师说“此后所说极为重要”，就是指：完成一项善业之后，不能因此满足，为了趣入后后，应对上上道再发精进，否则以满足心会障碍修证许多殊胜功德。

金二、发精进规——不急不缓

【此又显示发精进规，谓应俱断太为炽然、功用过猛及太散缓[29]，当恒相续[30]如瀑流水。】

此处又显示了发精进的规律，即应同时断除两种过失，一是断太炽燃、功用过猛的过失，二是断太松散、缓慢的过失，应当如瀑流水般持续不断。所以，精进不像暴风骤雨，而是如细水长流，应十年如一日地坚持。

《四十二章经》中说：“沙门夜诵迦叶佛遗教经，其时悲紧，思悔欲退。”

佛问之曰：“汝昔在家，曾为何业？”

对曰：“爱弹琴。”

佛言：“弦缓如何？”

对曰：“不鸣矣。”

“弦急如何？”

---

[29] 散缓：“散”是不集中，“缓”是拖延。

[30] 恒相续：持续，一直让此相续不断。

对曰："声绝矣。"

"急缓得中如何？"（松紧适度怎么样？）

对曰："诸音普矣。"（各种妙音都能弹奏。）

佛言："沙门学道亦然。心若调适，道可得矣。于道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生恼；意若生恼，行即退矣；其行既退，罪必加矣。但清净安乐，道不失矣。"（沙门学道也是如此。心若调和，便可成道。修道若用功过猛，身体就会疲惫；身体如果疲惫，就会心烦意乱；心一恼乱，修行就会退失；修行退失，罪障就会增加。只要保持清净安乐，道就不会失坏。）

这是世尊教导我们修行时，应如何善调身心，不让松紧失度。儒家也说："其进锐者，其退速。"（精进过猛，退得也快。）又说："欲速则不达。"（想要速成，反而到不了。）又说："勿忘勿助。"（既不忘失它，也不助长它。）道理也是如此。

《菩萨地》说："若诸菩萨发勤精进，不缓不急，平等双运，普于一切应作事中，亦能平等殷重修作，是名菩萨平等精进。"（菩萨发起精进时，不缓不急，平等双运，普遍在一切应作的事业中，也能平等殷重地修作，这叫"菩萨平等精进"。）

古人说："一张一弛，文武之道。""张"是拉紧弓弦，"弛"是放松弓弦。"文武"指古代的圣王——周文王和周武王，他们治国的方略是张弛有度，不会只张不弛或只弛不张。

其实，这个大规律适用于任何事情。不论修行、生活、工作或做任何事，都要松紧适度，有节奏、合理地安排，才能持久而

无疲厌。

佛在《遗教经》中教诫说："是故汝等当勤精进，譬如小水长流则能穿石。"（你们应当勤精进坚持不断，犹如细水长流，就能穿透顽石。本论也说"如流水"，要点在于恒时不断。）

又说："若行者之心，数数懈废，譬如钻火，未热而息，虽欲得火，火难可得。"（假如修行数数松懈、间断，就像钻木取火，还没钻热就停止，那就很难得到火。）比如：闻法经常间断，就无法生起圆满的闻慧；思惟不能坚持，几天思择，几天又不思择，也不能成就思慧；修习定慧，数数停息，就不能生起圣道。所以，工夫间断，一曝十寒，不能成就任何佛法的功德。因此必须恒时相续，如瀑流水。（《孟子》说："虽有天下易生之物也，一日曝之，十日寒之，未有能生者也。"）

【吉祥敬母云："修殊胜德时，尊曾无急缓，故尊诸胜德，前后无差别。"】

马鸣菩萨说：世尊！您在因地辗转上进修习殊胜功德时，从未过急或过缓，所以您果地的殊胜诸德也没有前后不一致的情况。

这是说等流果。无论做事还是修行，若养成不急不缓的习惯，则果上必会呈现前后无差别的平等相。

【博朵瓦亦云："如席摩主巴之逐盗者无益，应如绛巴之逐盗者，初先预备，次乃至未及盗处而追，如是缓追，又须耐久。譬若全不停息，速猛而进，走至极乏，坐不能起，等同未进。"】

博朵瓦也说：席摩主巴一带追赶盗贼的方法没有用，应采用绛巴地方追赶盗贼的方式，首先做好充分准备，其次在没有追到盗贼期间一直追赶，既要速度适中，又要耐力持久。假如毫不停息地猛追，到了极度疲惫时，一坐下去就起不来，这等于没有前进。

戊三、依上二缘[31]发勤精进分三：一、连结　二、广说　三、摄义

亥一、连结

【如是了知精进三种违缘，修习对治而压伏后[32]，其未生修持能令生起之顺缘，谓胜解力，若已生者能令不退之因，谓坚固力，修彼业时不欲断绝者，谓欢喜力，更以息舍力勤发精进。若于此理已得善巧，则于精进当发欣乐之力。兹当宣释。】

这样认定了精进的三种违缘（推延懈怠、耽著下劣事业、怯弱）之后，修习相应的对治法而压伏违缘。其次，精进未生起时，能令生起的顺缘是胜解力；精进生起之后，能令不退的因是坚固力；修此善法时不想间断的心力，是欢喜力；再以息舍力勤发精进。如果对这些道理已获得善巧，就应当对精进发起欣乐力。

“欣乐力”就是求取精进的力，精进是所求取的对象。“对于精进之理得到善巧”是前提，在此前提之下，应当对精进发起求取的心力，叫“发欣乐力”。

31　上二缘，即舍离障碍精进的违缘，修积护持、助长精进的顺缘。

32　原文漏译“而压伏后”。

比如，开采金矿，知道如何去除违缘、积聚顺缘之后，即应对开矿发起求取心。此心力一旦引发，身心就会积极投入开矿。

同样，现在认定了精进的违品，知道如何以如理思惟对治（思惟懈怠的过患、无理由怯弱等，以思择力可以压伏违品），又已了知精进各方面的顺缘，即：能让未生精进生起的顺缘——胜解力；能让已生精进不退失的顺缘——坚固力；能让趣入时欢喜而入、已入时不想断绝的顺缘——欢喜力；能让精进长久相续的顺缘——息舍力。了知这些顺缘之后，就能知道如何善巧发起精进，而非盲目躁动，这时候应当发起第五力——取精进力，即欣求在自己身上取到精进的心力。

由欣乐力推动自己发起精进之后，还须了知在发精进的过程中，应该如何依止正知正念。

亥二、广说分七：一、发勤精进时应如何行　二、必须依止其因——正念　三、正念依止之境　四、依止正念以修业果为心要　五、恶行须从微小处遮止的根据　六、如何依止正知正念之相　七、应励力修学能相续产生有力正念的最胜之因

金一、发勤精进时应如何行

【第三，发勤精进断所断时，如云：“如与惯战[33]敌，斗剑于阵前，当避烦恼剑，返击烦恼敌。”】

[33] 惯战：身经百战的沙场老将。

在发起精进断除所断时，像《入行论》所说：就像老将在战场上和群敌斗剑那样，应当避开烦恼剑的击刺，并伺机反击烦恼怨敌。

【如惯战智者与诸怨敌斗剑等时，不应专谋害他，当善[34]二事，谓须善避他来击刺及返害他。】

比如，善战的智者和群敌斗剑时，不应只顾攻击对方，而应善巧两件事：一、必须善于避开敌人的攻击；二、必须善于伺机反击对方。

【行者亦尔，与烦恼斗时，一须善防避烦恼来伤自心，二须依止对治更进害他。】

同样，修行者和烦恼搏斗时，一则必须善加防备烦恼刺伤自心，二则必须进一步依止对治法损害烦恼。

反面观察：

【若不尔者，虽以对治灭除一分烦恼作用，然余烦恼则又劫夺一分善法，或令心中起一大罪，损利平均，则诸善行极难生故。】

否则，虽然以对治法灭除了一分烦恼的作用，但其它烦恼又来劫夺一分善法，或让心中生起一大罪业，这样损害和利益平均，导致诸善行极难生起。比如，才以对治法灭除了嗔心，内心又卷

[34] 善：擅长。

入了贪欲、嫉妒等烦恼中，这样很难成就善行。

“故”是理由，即由于上述原因，在发精进断除烦恼时，既须对治烦恼使之消退，又必须保护自己，应攻守双全。

以上讲了发精进时，必须十分谨慎小心，方方面面都要注意。这种状况就像“一人与万人敌”，必须让烦恼消退的同时，又不让自己受伤。如稍有不慎，则正在对治某烦恼时，其它烦恼又开始现行。若这种损利平均的情势，一直延续下去，则要到何时才能成功！

以下举例说明，只求多闻而不谨防烦恼与只重修行而不闻思的弊端。

【喻如欲修法者，觉以先知为要，惟于了解执为坚实，极力寻求。此以多闻虽能除遣无知之愚，若不防慎诸余烦恼，即于尔时染多恶行，致令身心极不调顺。】

例如，想要修法的人觉得首先寻求了知很重要，便唯一将“了解”执为有实义而努力寻求。虽然通过多闻能遣除无知的愚痴，但若不谨防其它烦恼发动，在此时就会染上许多恶行，而让身心非常不调顺。

有些人只知道多闻求知，平常不注重观心修心，因此在取得多闻功德的同时，也染上了许多罪垢。

【又如念云：调伏身心要于多闻。若专重其修不防愚敌，不闻不学正法，即自所受律仪进止之处亦极愚蒙，则亦恒为众罪侵害。】

又如，有人认为调伏身心比多闻更重要。如果只重视修行，而不防备愚痴之敌，不听闻、不求学正法，连自己所受律仪的取舍之处也一无所知，那么恒时会被众多罪业侵害。

有些人重视修而排斥闻思，全然不知具体有哪些学处、应当如何取舍及修习，由于无知而时时违背学处，或者修行不得要领、误入歧途盲修瞎炼等，以致虽然精进，但期间也不断被罪业损害。

总之，认识自己有各种烦恼之后，应当进行综合对治。就像不可能永远只吃一种菜一样，应当根据自己的实际情况，时时善巧调整处理。

金二、必须依止其因——正念

念的自性，如《成唯识论》说："云何为念？于曾习境，令心明记不忘为性。"念是对于曾经串习的所缘境，让心明记不忘。

【又如临阵手剑失落，恐被他杀，无间拾取。如是与烦恼斗时，若失明记取舍、进止、所缘、行相忆念之剑，恐堕恶趣，亦须无间依止正念。】

"明记"贯串至"忆念"，取舍、进止、所缘、行相是明记的对象，即明记取舍、明记进止、明记所缘、明记行相。

又好比战士在战场上手中的剑掉落时，恐怕被敌人刺杀，而立即捡起。同样，我们和烦恼战斗时，如果失落明记取舍、进止、所缘、行相的忆念之剑，而害怕堕入恶趣，也必须立即依止正念。

【如云："临阵剑失落，畏怖速拾取，如是落念剑，畏地狱速取。"】

如《入行论》说：战士临阵时宝剑掉落，因为害怕被刺杀而立即捡起，我们失落正念之剑时，也要因怖畏自己堕入地狱，而迅速提起正念。

【龙猛菩萨亦说此念极为重要，如云："大王佛善说，念身为共道，故应勤守念，失念坏诸法。"】

龙猛菩萨也说正念极为重要，如《亲友书》中说：大王！佛曾说身念处是生起出离心的解脱大道，所以应当精勤守护正念，失坏正念就会失坏一切善法。

《佛遗教经》说："若有不忘念者，诸烦恼贼则不能入，是故汝等常当摄念在心。若失念者，则失诸功德。若念力坚强，虽入五欲贼中，不为所害。譬如着铠入阵，则无所畏。（如果有人不忘失正念，诸烦恼贼便不能侵入其相续、损害善根，因此你们心中要恒时保持正念。如果失去正念，就会失坏诸功德。如果念力坚固，即使进入五欲贼窟也不会受害。就像穿上铠甲进入战场，无所畏惧。铠甲比喻念力，军阵比喻五欲。念力坚固，烦恼就不能渗入。）"

瑞岩和尚每天常反问："主人翁惺惺[35]否？"自答："惺惺。"值得效仿。

金三、正念依止之境

---

[35] 惺惺：清醒、机警。

【又所念境先以慧别，次乃念取，以念无择境力故。】

所忆念的对境先要以智慧分别，然后再以正念缘取，因为正念没有择境能力的缘故。

《成唯识论》说：“云何为慧？于所观境简择为性。”慧的体性是简择所缘境。

【慧须分别何法者，谓总诸经中所说一切应进止之处，尤以自所受律仪中应取应舍。】

慧所要分别的法：总的是诸经中所说一切应修习和应遮止的方面，特别是自己所受律仪中应取和应舍的学处。

【若能于彼住念正知，其所修法乃能圆满。若惟于住心所缘修念正知，全无所益。】

如果能对这些安住正念和正知，所修的法才能圆满。如果只对“住心所缘”修习正念和正知，根本没有利益。

金四、依止正念以修业果为心要

【又如阵中先必励力令剑不失，设有所失无间急取，是因实畏所杀，非仅空言故。】

又比如：在战场上首先一定会努力不让剑掉落，万一掉落也会立即拾起，这是因为真实害怕被杀，并非只是空言的缘故。

比喻中讲了一对因果：真实怖畏死亡之心是因，努力握住剑

和失剑时立即拾起是果。

【诸修道者，先恐失落明记取舍所有正念，设有所失无间能修者，亦因心中实畏忘失念时，为罪染著堕恶趣果，非虚言故。】

修行者最初害怕忘失明记取舍的正念，万一失念也能立即警觉而提起，也是因为心中真实害怕失念时被罪业染污，而堕入恶趣，并非是空话。

意义上，因是怖畏失念而堕入恶趣，果是谨慎守护正念。

【能生此心，尤以修习业果为要。吾等若未知此为甚深教授，则为断绝道中精髓、聪睿所爱功德之本。】

在能引生此心的众多因缘中，尤其以修习业果为心要。如果我们没有认识到修习业果是甚深的教授，就会断绝圣道中的精髓——智者所珍爱的功德之本。

“道中精髓”和“功德之本”都是指对业果的定解。宗大师在下士道中说，对于“业果丝毫不爽”获得定解，是一切内道佛弟子的所有正见，赞为一切白法根本。世俗谛的修行都建立在对业果的胜解信上，不论人天的断恶行善，或解脱道的知苦、断集、证灭、修道，菩萨道的发菩提心、六度万行，都是有此胜解信才能趣入；而且，以业果为方便，才能了达、证入胜义空性。因此，这是道中精髓，是智者所珍爱的功德之本。

金五、恶行须从微小处遮止的根据

【若尔，何须于微小罪见大怖畏，无间灭除不令相续耶？】

那么，有什么必要对小罪见为大怖畏，而立即断除不让相续呢？

答案是小罪会发展成大罪。

【答：譬如毒箭略伤于身，以此不久毒遍全身，故当速割。如是恶行略伤心时，若舍不顾，速遍全心。实非微小，速能广大，故于最初须灭令不生，设已生起无间应断。】

答：譬如，虽然毒箭只是稍微伤到身体，但毒素很快会从这一点漫延到全身，所以应当迅速切断。同样，恶行稍微损伤心相续时，如果置之不理，就会迅速漫延整个内心，这实在不是小事，它能迅速扩展。所以最初就必须消灭不令产生，假使已经生起也要立即断除。

【如云："如毒依于血，速能遍全身，如是罪得便，亦能遍全心。"】

如《入行论》说：就像毒素随着血液很快漫延到全身。同样，若让罪业得到机会，也会迅速遍布整个内心。

因此，古德常说："不怕念起，只怕觉迟。"

下面看一则公案：

过去有位叫妙颜的沙弥，八岁就证得了阿罗汉的神通。

一天，他以神通飞入王宫，王后想抱他。

妙颜说：不能这样！女人身体不宜靠近沙门！

王后说：你和我的孩子一样小，我抱抱你，有什么不行？

妙颜说：单就世间浅近的情理来说，夫人所说也不错。但从深远处观察，情从微起，星星之火能烧万里原野，涓涓细流能透泰山之石，事情都是渐渐发展而成，以少致多，以小成大。所以智者远嫌避疑，防微杜渐。

金六、如何依止正知正念之相

【若尔，欲胜烦恼阵者，云何依止念、正知耶？如云："如执满钵油，执剑住其后，溢则畏其杀，禁者如是励。"】

那么，想战胜烦恼的人，应当如何依止正念和正知呢？如《入行论》说：譬如犯人端着满满一钵油，士兵在他后面仗剑押送，而且恐吓他说："如果油溢出来就要砍头"，囚犯畏惧被杀而小心翼翼地捧住油钵。具禁戒者也应当有像这样的怖畏心，励力守护正知正念。

公案中囚犯的注意力完全集中在钵上，菩萨也应像这样依止正知正念，即应时时观察自己是否安住正知正念。

【谓应如是策励，广如迦旃延那因缘应当了知。】

应当如是策励，详细须如迦旃延那的因缘来了解。

圣者迦旃延那为了调伏圣城国王等，便携五百眷属一起来到圣城国，国王下令以隆重的歌舞迎接。

宾主入座之后，国王问:“舞蹈跳得如何？”

圣者说:“没看见。”

国王有些不高兴。圣者知道国王的心思，为了打消他的怀疑，就请国王提一位即将处死的囚犯，让他端着满满一钵油行走，又命令武士在后面持刀押送，只要油溢出一滴，当即斩首。

圣者让囚犯从载歌载舞的宫女旁边走过，然后问他:“你看到什么舞蹈？”

囚犯说:“我害怕油溢出被砍头，所以一心专注在钵上，没有注意到旁边在跳舞。”

这时候，圣者对国王说:“连世间囚犯都能因怖畏死亡而不见外境，何况修行人？”国王闻言这才释然。

公案中，死囚的注意力完全集中在钵上，应当像这样依止正知正念。或者，如《诗经》所说:“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”

【如是策励之时，总诸恶行，特见睡等懈怠之因现在前者，应不忍受迎面遏止。】

这样策励之时，总的发觉各种恶行，特别发觉睡眠等懈怠之因稍稍生起时，就应毫不容忍地迎面遏止。

【如云:“如蛇入怀中，故应急起立，如是睡懈生，皆应速遏止。”】

如《入行论》说：就像毒蛇落入怀中，应当立即站起抖落，同样睡眠等懈怠刚一生起，就要立即制止。

以下举例策修：

隋朝智舜法师一心修观，若妄念忽然涌现而无法遏止时，就以尖物刺大腿，或抱石头绕塔，没有片刻放逸。

智彻禅师在《禅宗决疑集》的“退堕策励门”中开示：“退堕”是指退菩提心、退长远心、退精进心，佛不想礼、道不想修、善知识不想见、道友不想亲近、话头不想举。若有这样的退念生起，或者是由于用心过度，或者是宿业障深、善根微弱，应当数数在佛菩萨像前五体投地，燃指燃香，发露过失，求哀忏悔，勇猛举起话头，前面的退念就会像热汤消冰般很快消失。

禅师本人一有退念生起，就立即燃香发露忏悔，求佛加持，念头当即消退。

我们以前常说，阿底峡尊者随身携带一个木制的曼荼盘，发现有小的罪业，就坐下来忏悔。大尊者尚且如此，何况我们业惑深重的凡夫，若不奋发，如何了断生死？因此，妄念刚起时切不可容忍，一定要当下消灭。

其次，烦恼生起时只是截断仍不足够，还须多修以下两种心。

【非但断除，应于犯罪心生不喜，谓我往昔如是转故，乃至现在漂流生死，尤以正受菩萨律仪，而反安住学处障品，极可诃责，及愿今后于如是罪定不令生，防护当来。于彼二心应多修习。】

不只是断除，还应对犯罪生起不欢喜的心，责备自己：往昔就是这样随恶习而转，以至如今我仍漂流生死，尤其我已受了菩

萨戒，却安住在学处的违品中，极应呵责（第一心——对犯罪不欢喜的心）。而且，发愿：今后一定不再犯这样的罪业，这样防护将来不再犯罪（第二心——防护不造罪业的心）。对这二心——不喜犯罪之心和防护不造之心，应当多多修习（多修忏悔的破恶力和恢复力）。

【如云："一一罪生时，应当自诃责，必不令更生，恒思如是行。"】

如《入行论》说：任何罪业产生时，都应当诃责自己，而且发誓以后不犯。应常常思惟按这两方面行持。

明朝紫柏大师平日必礼佛之后才吃饭。

一天有客人来，大师饭前忘了礼佛，举箸便食。于是对知事说："今天有人犯戒，你痛打他三十棒。若打得轻，还要加数！"

知事心头一惊，不知是谁犯了戒。片刻之后，大师交给他木杖，自己匍匐在佛像前接受治罚，足足挨了三十棒，两条腿打得墨黑。

大师说："众生无始习气如油入面，牢不可破，若不痛加折伏，则不易调伏。"

明朝尚书杨煮，梦见自己在园林中游览时，顺手摘了树上的两颗李子吃。醒来后自责说：我平时对义利不明，才会梦中偷吃别人的李子！杨尚书为此惩罚自己几天不吃饭。

还有一位君子张其蕴，一言一行都遵守礼法，稍有失误就痛责自己，发誓悔改，整夜不睡。

小结：

依止正念正知的方式：一要全神贯注，战战兢兢；二要恶行一现前，当下就遏止；三要修二种心，对犯罪不欢喜，并猛利发誓绝不再犯。

《四十二章经》中说：“人有众过，而不自悔，顿息其心，罪来赴身，如水归海，渐成深广。若人有过，自解知非，改恶行善，罪自消灭，如病得汗，渐有痊损耳。”

金七、应励力修学能相续产生有力正念的最胜之因

【应励修学能相续生有力正念最深之因，谓与善师善友共住，及应依止多闻等因。】

精进的依处是持续生起强有力的正念，而能相续产生有力正念最殊胜的因，是和善知识、善友共住以及依止多闻等因缘。对于这些最殊胜的因缘，应当努力修学。

【如云：“于此等时中，何能[36]串习念，此因能遇师，或行应理事。”】

对此颂要掌握“此因”二字。“此因”是指心中数数思惟，思惟的内容是前两句。“此因”的作用是“能遇师，或行应理事”。

对于思惟的内容——“于此等时中，何能串习念”，以下从目的、阶段、关键、方法等四方面分析。

[36] 原文“谓当”应改为“何能”。

从目的上思惟：若想让烦恼未生的不生，已生的断除，就要以不放逸和正知正念来依止其对治的方便。

从阶段和关键上思惟：在我转入依止对治方便的时候，关键就是要有“不必勤作就能持续不忘失的正念”。

再从方法上思惟：如何才能由串习而形成无勤而不忘失的正念？

以这样再再思惟为因，就会知道，只有依止善知识和见行相同的道友，在他们的摄持下，时时熏习，有疑惑能得到解答，有过失能得以纠正，有偏差会被提醒，这样配合各方面能引生正念的因缘，才能培养出强有力的正念，而不是单凭想像就能成功的。

“此因”的作用：以此思惟为因，生起寻求善知识和善教授的意乐，就能值遇教授师、轨范师（堪布、阿阇黎）以及见行相同的道友，也可以从法本或录音中接受教授，从而能以欢喜心行持应理的殊胜善法（恶行的对治）。如是行持，已有的过失能够改正，未生的过失则不生起。

总之，这是告诉我们，要想生起持续而坚固的正念，必须依止能生起它的因缘。

亥三、摄义

【总须多闻善辨菩萨学处取舍，次于所知法义一切威仪恒依正念发勤精进，故于所精进处要无错误。】

此处，是要对“于所知法义一切威仪恒依正念”发勤精进。

总的必须以多闻善加辨别菩萨学处的诸取舍处，其次对于所认识的法义，要在行住坐卧等一切威仪中恒时依止正念，应当对此发勤精进。所以，对于所应用功之处，不错乱为重要。

真正要发精进，依处是正念坚固，即对于所了知的法义，一切威仪中保持正念，这是精进的依处。正念的对境是菩萨学处的取舍，了知取舍又需依靠多闻而善加辨别，否则，正念便失去了依处。因此，修习精进应在两处用功，一是努力具足善辨菩萨学处取舍的多闻，二是努力在一切威仪中依止正念。

戌四、由此身心堪能之理分二：一、真实　二、虽难行不应舍弃

亥一、真实

【第四，身心由此堪能之理，谓自在之力。】

身心由此堪能之理，是说自在力。

【如《不放逸品》说：必须善学菩萨学处，及受已不学过患极重，当视烦恼犹如仇敌，于诸难行莫觉为担，应发心力视为庄严。】

此段是对《入行论 · 不放逸品》意义的归纳。

如《入行论 · 不放逸品》所说：一、必须好好学习菩萨诸学处；二、受戒之后不学学处，过患极重；三、应视烦恼为仇敌；四、对于各种难行不要觉得是负担，应发心力视为庄严。

修善之前，应先忆念这四项内容。

【于未修业前先修此等，破除身心于诸善事无堪能性一切怯弱，学菩萨行令成轻利。】

在修善业之前，应先忆念以上《不放逸品》的内容，破除身心对于善事不堪能的一切怯弱，让自己修任何菩萨行时，身心都能轻快猛利。

【如云："定于修业前，令一切有力，忆不放逸论，令自成轻利。"】

如云：修习任何善业之前，一定要让一切具有精进的力量。忆念《不放逸品》中的教言，让自己修善业时身心不沉重、不疲软而非常轻快猛利。

以时间、目的、方法、效果四者分析本颂：

时间是"于修业前"，不是正修时或修完后，而是在修任何善业之前，提前准备。

目的是"令一切有力"，为了让我们修一切善法时具有力量，身心振奋、具有活力。

方法是"忆不放逸论"，即忆念那些教言。

效果是"令自成轻利"，身心变得轻快。

【如是励力能发何等精进耶？谓如树棉去来飘动，随风而转，自内身心于善勇悍，随勇悍转。此后精进能善成办，由生精进，乃能成办一切资粮。】

这样努力能发起何种程度的精进呢？以比喻描述，就像棉絮

来回飘动，随风而转，自己的身心对于善法勇悍，随着勇悍而转。此后就能很好地成办精进，由引生精进，才能成办一切资粮。

这一段的关键要于理解“自在力”的相状和作用。“自在”就是自在而转。棉絮轻柔，风能随意让它飘动，风吹向东，棉花就飘向东，风吹向西，棉絮就飘向西。这是比喻自在的力量。“身心”如棉，“勇悍”如风，身心随勇悍而转，如棉絮随风飘转，即勇悍一旦生起，身口意就随之自在地运转。

自在力的作用是“让精进善能成办”，以“善能精进”为因，一切资粮都能成办。《庄严经论》中说：“资粮善中进第一。”能够成办多少资粮完全依赖精进的程度。依《入行论》如法引发自在力，成办精进，以勇悍自在能转动身心，从而圆满资粮。

【如云：“如树棉去来，随风飘动转，如是勇悍转，由是事皆成。”】

前三句是以风描述勇悍自在运转的状态，第四句是说勇悍自在转的结果。

如《入行论》说：就像风能随意吹动树棉来回飘动一样，以勇悍能自在地带动身心运转，由此身语意的善事都能迅速成就。

若有勇悍心，善业就能轻而易举地完成，而且彻底圆满。做事迟缓、拖拉，总不能圆满，或者身心疲劳、困苦，都是没有自在力的表现。

须知勇悍、精进、资粮三法的因果关系，即：勇悍之风发起时，身心之棉便随之自在而转，以此能很好地成办精进，精进不

断，就能成满一切资粮。

《菩萨地》的定义：“摄善法及利有情，其心勇悍无有颠倒，及此所起三门动业。”可见勇悍是精进的核心，一旦引生勇悍，就能发起身口意的动转善业，故说“如是勇悍转，由是事皆成”。

亥二、虽难行不应舍弃

【又诸难行，惟应策励，不应弃舍。】

再者，面对种种难行，唯一应当策励，不应放弃。

在摄集善法和利益有情的过程中，不论遇到何种困难，遭受何种打击，永远不能放弃，唯一应当勉励自己上进。

宋朝圆照宗本禅师，十九岁依止道升禅师出家。他平时为僧众挑水、舂米、煮饭，不辞劳苦，晚上则在屋里参禅。

升禅师问：“苦行者！荷负大众的事务这样辛苦，你劳累吗？”

圆照说：“若舍一法，也不名满足菩提。我决志此生亲证佛法，怎么敢说劳累？”

禅师菩提心真切，故能荷负种种难行而精进不退。

我们应这样思惟：

佛果是二利究竟，自利究竟即离一切过、证一切德，他利究竟即度一切众生。其因当然就是对于成佛和利益众生希求的欲——菩提心，这又要求勇猛进取一切离过、证德、利益众生的修行。如果以难行而舍弃，就是直接损坏菩提心，而导致从大乘道中退转。所以，菩萨遇到任何难行，都不能舍弃，唯一应当勉励自己

上进。无上大道非同儿戏，必须刻苦耐劳，昼夜不息地积一切德、断一切过，才能圆满。

【如吉祥敬母云：“不修难行业，不获难得位，故佛不自顾，令精进增长。”】

如马鸣菩萨说：世尊您深知，若没有精进修持难行的善法，必定不能获得难得之佛位，即无上大道须在艰难困苦中成就。世尊您明白了这个缘起规律，因此您在因地时，为了获得佛果，不顾惜自己的身命，让精进未生者生起，已生者辗转增长。

以上按照《入行论》的妙轨，开显了引发精进的方法，确实是“易解、便修、最圆满”——词句容易理解、所缘境容易受持、方法最完善。

末四、正修行时应如何修

【第四，正修此时应如何行。随发何精进，皆当具足六种殊胜及六波罗蜜多。精进施者，谓自住精进而安立他。余如前说。】

不论发起何种精进，都应当具足六种殊胜和六种波罗蜜多。精进的布施，是自己安住精进的同时，将他人也安立于精进中。其余五度都如前所说。

以身作则才能带动他人，这在四摄中的“同事摄”中将会详讲。“自住精进”是前提，所谓“己立而立人”，自己安住精进，才能把别人也安立于精进。

具足六种殊胜：

一、依殊胜：依菩提心发起精进。

求人天福报（求名声、求恭敬、求升天）或者求一己之解脱，而发精进，依处都不殊胜。

二、物殊胜：总的发心修习一切种类的精进，行持个别精进时，也不忘总的精进意乐。

如果没有想到“所有种类的精进，我都要修”，则没有精进的总意乐。行精进时具有“无量精进誓愿成”的愿心，才是具有物殊胜。

三、所为殊胜：为了让一切有情获得现前安乐和究竟利义，为此目的而精进，即是所为殊胜。

此处要求事事不忘众生。如果精进时忘了众生，则没有“所为殊胜”。只为一己、一家、一国，所为都不殊胜，为了所有众生的利益，这种目的才殊胜。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持精进，初学者以通达诸法无自性的智慧摄持。

精进时，不执著能精进的我、不执著所精进的事、不执著精进的行动，才有善巧方便殊胜。

五、回向殊胜：精进的善根都回向大菩提。

六、清净殊胜：灭除二障。

“六种殊胜”是说波罗蜜多的特征。精进不等于精进度，因为若无六殊胜，最多只是精进，而不是精进度。

《大智度论》中以问答显示波罗蜜多的特征：

问：对任何善法精勤，都应称为精进波罗蜜多，为何只有菩萨的精进称为波罗蜜多?

答：波罗蜜多是“到彼岸”的名称，世间、声闻、辟支佛的精进都不具足“到彼岸”的体相，因此不叫波罗蜜多。他们行精进时不具大慈大悲，舍弃众生，不寻求十力、四无畏、十八不共法、一切种智，以及无碍解脱、无量身、无量光明、无量音声、无量戒定慧等佛功德法，因此彼等的精进不叫波罗蜜多。菩萨永无止息地精进，一心寻求佛道，这样修行称为精进波罗蜜多。……又菩萨精进不为财富、地位、势力，不为身体，不为生天，不为做轮王、梵天、帝释等天王，也不为一己求涅槃，唯一为了成佛、利益众生，具有这些不共特征的缘故，而称为菩萨精进波罗蜜多。又菩萨精进修一切善法时，都是以大悲为上首，就像独子病重时，慈父一心一意寻找医药为孩子治疗。菩萨的精进也以慈悲为上首，救拔一切众生之苦，心中不暂舍弃。又菩萨的精进以通达实相的智慧摄持，行持六波罗蜜多，称为菩萨精进波罗蜜。

《大智度论》云：“问曰：一切善法中精进多，今说精进波罗蜜，已入一切善法精进中？答曰：为佛道精进名为波罗蜜，诸余善法中精进，但名精进，不名波罗蜜。问曰：一切善法中勤，何以不名精进波罗蜜，而独名菩萨精进为波罗蜜？答曰：波罗蜜名到彼岸，世间人及声闻辟支佛，不能具足行诸波罗蜜，是故不名为精进波罗蜜。复次，是人无大慈大悲，弃舍众生，不求十力、

四无所畏、十八不共法、一切智及无碍解脱、无量身、无量光明、无量音声、无量持戒禅定智慧，以是故，是人精进不名波罗蜜。复次菩萨精进，不休不息，一心求佛道，如是行者，名为精进波罗蜜。如好施菩萨，求如意珠，抒大海水，正使筋骨枯尽终不懈废，得如意珠以给众生济其身苦，菩萨如是难为能为，是为菩萨精进波罗蜜。复次，菩萨以精进力为首，行五波罗蜜，是时名为菩萨精进波罗蜜。譬如众药和合能治重病，菩萨精进亦如是，但行精进不能行五波罗蜜，是不名菩萨精进波罗蜜。复次，菩萨精进不为财利、富贵、力势，亦不为身，不为生天、转轮王、梵释天王，亦不自为以求涅槃，但为佛道、利益众生，如是相，名为菩萨精进波罗蜜。复次菩萨精进修行一切善法大悲为首，如慈父爱子，唯有一子而得重病，一心求药救疗其病，菩萨精进以慈为首，亦复如是，救疗一切心无暂舍。复次菩萨精进，以实相智慧为首，行六波罗蜜，是名菩萨精进波罗蜜。”

因此，六殊胜必须贯彻于一切精进中，如果没有这个内涵，最多只是世间和小乘的精进，谈不上波罗蜜多。

总之，行持任何精进，都必须是为了佛道、为了众生，发心时如此，回向时也是如此。而且不执著精进相，那么功德将广如虚空，无量无尽。

《六波罗蜜多经》中比喻：就像大雨从天而降，若降至沙石盐碱地上很快就会干竭；若降入大海之中，乃至海水未干之前绝不消失。同样，菩萨行善法时，若为自求解脱，则如大雨降至干

地上，善根不久便会消尽；若为一切众生，则如滴水投入涅槃大海，此大悲愿力由于众生无尽的缘故，善根也无穷尽。

具足六波罗蜜多：由自己安住精进，而将他人也安立在精进中，是具有精进的布施；如法精进，防止声闻独觉的作意，是具有精进的持戒；精进时，忍耐劳累辛苦，是具有精进的安忍；对精进发起欲乐，是具有精进的精进；内心专一不杂小乘，所有善根都回向大菩提，是具有精进的静虑；了知能精进、所精进、精进如同幻化，是具有精进的般若。

未五、此等摄义

【第五，此等摄义。应当随念发菩提心为诸行依而勤修习。】

应当随时忆念发菩提心是菩萨万行的所依，而勤修菩提心。

是否能进入大乘、大乘的深广度如何，都要观待菩提心。菩提心犹如一切佛法种子，又如大地，从菩提心中生长六度万行。这样随念之后，精勤修习菩提心。

【则于精进为欲安立诸有情故，策发修学渐令增长。】

为了把一切有情安立于精进中，鞭策自己努力修学精进，使精进逐渐增长。

我们发增上意乐时，承诺荷负起一切众生离苦得乐的重担，其中一项就是要把尽虚空界的众生一一安立在精进中，但这需要

以实行来圆满。若自己不学精进，焉能让众生精进？所以，唯有自己实修，才能安立众生。应当以此认识发起对精进的修学。

【次于大地所发精进修为愿境。】

其次，须以大地菩萨所发的大精进作为发愿目标。

“修”是串习，是将“大地所发的精进”串习为自己心中的真实愿境。

以下引经中圣者的精进境界，作为学人发愿的目标。阅后应生起见贤思齐之心。

《大集经》云：“法悟比丘二万年中常修念佛，无有睡眠，不生贪嗔等，不念亲属、衣食、资身之具。”

《自在王菩萨经》云：“金刚齐比丘修习正法，诸魔隐身伺之，千岁伺之，不见一念心散可得恼乱。”（有位金刚齐比丘修习正法时，魔众隐身在一旁，准备伺机恼乱他，但一千年中都未见他生起一念散乱心，可以趁机恼乱。）

《念佛三昧经》云：“舍利弗二十年中，常勤修习毘婆舍那，行住坐卧正念观察，曾无动乱。”（舍利弗二十年中勤修毗钵舍那，行住坐卧都保持正念如理观察，内心没有动摇、散乱。）

《如来智印经》云：“轮王慧起舍国出家，三千岁系念，亦不倚卧。”（有一位慧起转轮王，舍弃王位出家修行，三千年中一心缘念正法，从不倚靠或躺下休息。）

《一向出生菩萨经》云：“阿弥陀佛昔为太子，闻此微妙法门，

奉持精进，七千岁中胁不至席、意不倾动。”（阿弥陀佛因地做太子时，听受了妙法，日夜奉持精进，七千年中两胁不靠席，内心也不动摇。）

《金刚般若经》云:“萨陀波仑菩萨，七岁经行住立，不坐不卧。”

佛在《大宝积经》中讲述了两位菩萨的精进：他们行持精进时，一千年中，没有起念想躺卧；一千年中，没有起念想坐下；一千年中，没有一次弯身蹲着；一千年中，没有起念分别食物的咸淡、酸甜苦辣、味道好坏等；一千年中，每次乞食时，从未看过布施者是男是女；一千年中住在树下，从未抬头看过树的样子；一千年中，衣服从未更换过；一千年中，没有起过一念欲觉、恚觉、害觉；一千年中，没有缘念父母、兄弟、姊妹等亲人眷属；一千年中，没有起念仰观虚空、日月、星宿、云霞等景色；一千年中，没有起念想从阴影处移到光亮处，或者从炎热处移到清凉处；一千年中，在严寒时节没有起念加厚衣，让身体暖和舒适；一千年中，没有起念谈论世间无利益的话语。

虽然以上大菩萨的坚固精进远非凡夫所能企及，但我们仍要了解大菩萨的精进是何等深广、坚固，若能以大菩萨为榜样发起广大志愿，则不会稍有境界就沾沾自喜。同时，我们也要知道惭愧，因为大菩萨一千年中心无杂念，而我们一年、一月、一天下至一小时中都做不到，如果再不勉力行持少分精进，修学大乘恐怕十分困难。如果连眼前力所能及的精进都不发心修持，行菩提心何在呢？是否已流于空谈呢？千里之行，始于足下，若不从低处实行，就无法到达高处。

【于初发业所行精进随力勤学，尤应断除精进不共所治诸怯弱等。】

因此，现在就应对初学者所行的精进，随分随力勤学，尤其要断除精进不共的违品——怯弱等。

【又于所得菩提，及为一切有情与乐拔苦，经极长时集无边资粮行无量难行，先当勇悍擐精进誓甲。】

再者，对于所欲证得的菩提以及为了给予一切有情安乐、拔除有情苦难，经历极长时间修集无边资粮、行持无量难行，首先应当勇悍地披上精进誓言的铠甲，在心中屡屡勇猛地发愿心。

【《妙手问经》说："若略发此广大意乐，即已积集广大资粮。"故当勤学。】

《妙臂请问经》中说："只是稍微发起这种广大意乐，就已经积集了广大资粮。"所以应当对此精勤修学。

【若不学者，不能增长种性堪能，恒为众多恶行染著，于余生中亦极难学诸菩萨行。】

若不这样修学，就不能增长大乘种性的功能，而且自相续会恒时被许多恶行（犯菩萨戒的罪垢）染著，来世也极难修学诸菩萨行。

**【如是知已，虽尚未能如实修学，然心亦应趣向彼品，随力随能发勤

精进，如《妙手问经》说，则于余生少以功力，无诸苦难，速能圆满精进波罗蜜多。】

这样认识之后，虽然暂时还不能如实修学，但自己的心也应当向往此等，而且随自己能力发起精进，那么就会像《妙臂请问经》所说，来世稍用功力，不费很多辛苦，就能速疾圆满精进度。

未六、精进度总义分三：一、精进的自性　二、趣入修习精进的方法　三、精进的差别

申一、精进的自性

一、缘善所缘勇悍，即是精进。所缘必须是善法，意乐是勇悍心。

二、《菩萨地》详细定义为：为了摄集善法和利益有情，其心勇悍、无有颠倒，以及由此所引发的三门动业。

目的，是为了摄集善法和利益有情；意乐，是内心勇悍而无颠倒；加行，是以勇悍心所引发的身口意之活动。因此，任何为了摄集六度善法和利益有情的勇悍，以及由此引发的种种三门的造作，都是精进。相反，缘恶所缘勇悍，或者缘善所缘不勇悍，都不是精进。

申二、趣入修习精进的方法

即从多方面思惟精进的利益，对精进引发欢喜求取之心，又

从多方面思惟懈怠的过患，发起厌离懈怠之心。欣、厌二心修到量时，自然就能转入修习精进。

按照本论和各种教典中所说的利益、过患，努力思惟，一定会达到这种效果。

申三、精进的差别分二：一、认定精进的差别　二、发生精进的方便

酉一、认定精进的差别分二：一、擐甲精进　二、摄善法精进和饶益有情精进

擐甲精进是从意乐上定义，摄善法精进和饶益有情精进都是从所为上定义。

戌一、擐甲精进

一、种类

缘善法勇悍的意乐，可归纳为两种：一是如《菩萨地》所说，对于利他发起广大意乐，即擐利他意乐甲；二是如《摄波罗蜜多论》所说，对于积累资粮发起广大意乐，即擐积资意乐甲。当然，论中只是略举一例，告诉我们修心的方式，展开则有很多种，关键在于自己要依此发起意乐。

二、利益

《菩萨地》说：对擐甲精进稍许生起胜解及净信，就已长养无量勇猛、发勤精进大菩提性，何况成就这样的擐甲精进。此后，对于求证菩提和饶益有情，没有任何难行事业能让菩萨心生怯弱。

所以，通过修习这样的意乐，我们本有的大乘种性功能将如种子遇水般很快苏醒。

本论总结说：发起少分擐甲精进的意乐，就能快速圆满无边资粮、清净无量罪障，而成为不退转大乘道最殊胜的因缘；而且，若能对长劫修道等生欢喜，也就能快速成佛。反之，若对无边菩萨行和长劫修行等没有丝毫勇悍，只欢喜短期内快速成佛，如此反而距离成佛极其遥远。因为这种心态能障碍菩萨发起最伟大的志愿力，而且这种似露水般的道心短暂、薄弱，凭这种心力岂能快速成佛?

我们积资净障能达到何等量、何种速度，完全观待发心，心量小、心力弱，量就小、速度就慢，心量大、心力强，量就大、速度就快。

虽然菩提道时间如此久远，所化如此广大，难行事业无量无边，但菩萨内心始终没有怯弱、退缩。为了利他，乃至让一位有情生起刹那善念，菩萨也甘愿在无量劫中安住地狱，这是何等勇悍的利他意乐！仅此一念心就能迅速积资净障。

此勇悍意乐一旦引发乃至不退，就成了尽未来际勤发精进的动力源泉，无量上求佛道、下化众生的精进行将由此不断涌现。

由此可见，“诸法依缘起，住于意乐上”，意乐上提高一步，缘起就大不一样，修行也就更进一层。基于这个原因，普贤行愿中的每一愿，都要求行人发无尽大愿，所谓“虚空界尽，我礼乃尽，以虚空界不可尽故，我此礼敬无有穷尽，如是乃至众生界尽、

众生业尽、众生烦恼尽，我礼乃尽，而众生界乃至烦恼无有尽故，我此礼敬无有穷尽，念念相续无有间断，身语意业无有疲厌”，从礼赞到回向都是如此发无尽大愿。

戍二、摄善法精进和饶益有情精进

擐意乐铠甲所要做的，就是摄集善法和饶益有情。由意乐推动的真实加行，就是后两种精进。其中，为了引发六波罗蜜多而修持加行，叫“摄善法精进”；对于十一种事所含摄的饶益有情之事，发勤精进，叫“饶益有情精进”。

酉二、发生精进的方便分四：一、舍离障碍精进的违缘　二、修积护持、助长精进的顺缘资粮　三、依靠舍违缘、修顺缘发起精进　四、由此身心堪能之理

不论何种白法或者福慧资粮，欲让未生者生起，必须依靠精进；让已生者安住，也必须依靠精进；让已安住者增长，仍须依靠精进。反之，若无精进力，则任何白法和资粮，未生的无法生起，已生的将会退失，未退失的无法增进。可见，修习精进极为重要。若修行多年进步不明显，其中一个重要的原因就是，从未发起过猛利的精进力。

认识了修习精进的重要性之后，再说引发精进的方法。

戍一、舍离障碍精进的违缘分二：一、认定违品　二、修习对治

亥一、认定违品

精进的违品共有三种：推延懈怠、贪著下劣事业、怯弱。由于推延和耽著世间下劣事业，即使自己能修的善法也不会趣入；由于怯弱认为自己没有能力，导致没有勇气趣入修行。

若对世间琐事感兴趣，就很难对正法发起精进心。所谓“玩物丧志”，像天人沉迷在妙欲中，根本提不起心力修道。所以世法浓一分，佛法就淡一分。

亥二、修习对治分三：一、修习无常断除推延懈怠 二、修习业果断除贪著恶事 三、如理思惟破除退屈

金一、修习无常断除推延懈怠

之所以会“推延”，是认为以后还有时间和机会修行。其对治是通过修习无常，了知机会极其难得，一旦失去就很难再得到，所以要珍惜当下的机会，立即投入修行。具体就是思惟：人身很快就会失去，一旦失去便会堕入恶趣，那时再想得到人身就太难了！所以只有这一次机会，不能再推延。

如此思惟的效果，即常常生起感到无暇的心。

金二、修习业果断除贪著恶事

在我们的错觉中，一直认为追求许多世间下劣的事业非常有意义、有价值，对正法反而生不起那么强烈的希求心。造成这种颠倒的根源，就是业果愚，即：由业果愚串习成颠倒的心态，将

正法抛在一边，而热衷于世间下劣之事。

其对治是思惟两种行为的结果。

我们的行为只有两种趋向，一是对正法精进，二是耽著下劣事业。首先要想清楚，走这两条路所带来不同的结果。

思惟之后可以发现，唯有正法是能出生今生和来世无边喜乐的因，其它无意义的闲谈、掉举等（诸如观看影视节目、玩电子游戏、游山玩水、上网、逛超市之类），只会失坏现前的大利益，能引发将来众多无意义的大苦。

我们原本是想离苦得乐，但耽著恶劣之事、远离正法只会让我们失去安乐、引生痛苦，这是一条可怕的歧途。认清利弊之后，应当下定决心舍弃世间事业，一心依止正法。

金三、如理思惟破除退屈分四：一、于所应得破除退屈　二、于能得方便破除退屈　三、于安住修道处所破除退屈　四、于所应圆满资粮破除退屈

破除了推延和耽著下劣事业之后，心就可以转入正法，但不应以此为足，因为这只是对总的正法能发勇悍，所以仍须进一步精勤修学最胜大乘。如果想让自心从最初就趣入大乘，必须进而遣除对大乘的怯弱心。

木一、于所应得破除退屈

所破：认为自己无法成佛的怯弱心。

即认为：佛果是远离一切过失、圆满一切功德的果位，而我现在连修一种功德、断一种过失都很困难，又怎能修成佛果？

这是对自己成佛没有信心，如果真实生起了这种怯弱心，就会直接损坏希求成佛的菩提心，过失极大。所以，首先必须遣除这种心态，让它没有机会生起。

能破：如理思惟自己必定能够成佛。

一、对比低等旁生而思惟：

佛陀曾以谛实语说过，诸如蚊虫般的低等生命都能成佛。我身为人，得到如此善妙的根身，有智慧力观察抉择取舍，不可能不能成佛。

我们的智力远胜蚊虫，试想：蚊虫能计算1＋1吗？能忆念三宝吗？能为其他众生着想吗？能辨别善恶吗？而人的心识极其灵敏，能辨别、能取舍、能计划、能探索，能用自己的心去相应、信解甚深的空性、广大之缘起以及不可思议的三宝功德。如果依靠人身不能成佛，那么还有哪种所依身能成佛呢？

二、对比诸佛成道的历程而思惟：

过去、现在、未来无量有情已成佛、正成佛、将成佛，这无量诸佛是如何成道的呢？是成佛之后再修菩萨道吗？显然不是！彼等都是从凡夫一步步进修，最终才圆成佛果的。

诸佛当初也曾是下劣凡夫，做过妓女、屠夫，堕过地狱、饿鬼、旁生，连基本的断恶行善都不懂，但是经过逐步串习，最终也登上了佛地。所以，诸佛因地也和我一样，甚至比我的处境低

劣千百倍，即便如此，他们都能修行成佛，我为何不能呢？比如：某人从打工仔奋斗成为大财团的总裁，他是一步步发展成功的。想成为总裁的人只要积聚和他同等的因缘，一定能成功。

这样思惟之后便会明白，只要自己从现在开始，实行如是方便、如是修道、如是精进，最终必能成佛。

木二、于能得方便破除退屈

所破：认为自己无法行持施舍头目脑髓等难行的怯弱心。

能破：如理思惟如是行施等的利益及时机。

一、从利益上对比思惟：

如果我不修行而放任自流，必将在生死中感受无量剧苦，却未成办任何利益。现在修行无上菩提所受之苦，尚不及前者之一分，却能成办自他的大义利，所以理应安忍，如同以忍受小苦来治愈大病苦一般，非常值得。

如是思惟之后，断除怯弱，让心勇悍起来。

二、从阶段上思惟：

佛陀并未要求我们最初就行持此等难行，而是先让我们对布施串习熟练，直到对施舍身肉如施菜叶般不觉是苦时才行持。所以实际行持时，一点也不苦，为什么我要畏惧呢？比如，学走钢丝，看似危险，其实只要经过常规培训，技艺一旦成熟，走钢丝也能如履平地般轻松自如。所以，并非让人一开始就走钢丝，根本不必要惧怕。

木三、于安住修道处所破除退屈

所破：认为修大乘道要在生死中受生无数次，并且经受各种痛苦磨难，故而无法承受的怯弱心。

能破分二：一是思惟菩萨在生死中受生无苦唯乐；二是思惟时间长久并非产生厌离的因。

一、思惟：苦有身苦、心苦两种，身苦来自恶业，心苦来自邪分别。菩萨已止息了身口意的恶业，故身体不会感受苦报；菩萨以智慧观见生死宛若梦幻，而不起邪分别，因此心也不苦。

菩萨不仅没有身心的苦忧，而且在生死中度众生时，以广大的福德力能让身体增长安乐，以善巧的智慧力，能令内心增长安乐。

二、思惟：时间长久并不是令心厌离的因。如果痛苦很深重，则一秒钟也不愿接受；若身心安乐，则亿万年也不觉厌烦。所以，受苦才是厌离的因。

再者，利他是安乐的源泉，在轮回中度众生，时间越长久安乐就越大，为何要畏惧长劫度生呢？所以，不仅不需畏惧，还应以欢喜心发愿能早日如是行持。

木四、于所应圆满资粮破除退屈

所破：认为成佛必须圆满无边资粮而自己无法成办的怯弱心。

能破：思惟有方法圆满无边资粮。

因为资粮都是在心上安立的，只要将心量扩展至无限广大，无边资粮并不难圆满，即发起广大愿心“为了利益无边有情、求证佛果无边功德，我甘愿安住无量劫，修积无边资粮”，以这种发心受取律仪。从此，不论睡眠还是觉醒、心散乱还是不散乱，始终不断增长量如虚空的大福德，所以无边资粮并不难圆满。

一般人往往会有“佛果太高”、“大乘修行太难”、“在生死中度众生太苦”的畏难心理，但我们以理智观察之后发现，佛果并非高不可攀，菩萨行串习熟练之后也不困难，到了一定阶段入生死中度众生根本就不苦。若将这些辨别清楚，就能破除内心的怯弱，消除修习精进的障碍。

总之，遇到问题要勇于面对，怯弱的心态不但于事无补，而且只会让自己更加退缩不前。所以，应善加了知能修证菩提的方法，提起心力，如是成办利益如在掌中般有把握。

戌二、修积护持、助长精进的顺缘资粮分四：一、发胜解力　二、发坚固力　三、发欢喜力　四、发暂止息力

修积护持、助长精进的顺缘资粮，即发起四种力：胜解力、坚固力、欢喜力、暂止息力。

亥一、发胜解力

以下分别以“定体相”、“知缘起”、“明必要”、“懂方法”来解释胜解力。

一、定体相

胜解力的胜解是特指欲乐。

二、知缘起

信、欲、精进三者，前前为因，后后为果，即信为欲依、欲为进依（信为欲的所依，依信生欲；欲为精进的所依，依欲生精进）。

三、明必要

《入行论》说："于法离胜解，感如此困乏。"正因为远离了对法的胜解，才感得身心世界如此贫乏。比如，因为对业果没有胜解，没有欲乐断恶行善，才导致财富、相貌、寿命、健康等不圆满；因为对四谛没有胜解，才会爱著生死而不断轮回，非常缺乏解脱道的功德——出离心、戒定慧等。

四、懂方法

引发胜解的方法，总的是恒时思惟业果，特别是思惟菩萨行的利益和违越菩萨行的过患。以此思惟对黑业、黑果发深忍信，就能生起舍黑业、黑果的欲；对白业、白果发深忍信，就能生起取白业、白果的欲。

再思惟：入大乘门是发菩提心，即立誓要遣除自他一切过失和引发自他一切功德。事实上，要让每一种过失及其习气究竟清净，或者让每一种功德毕竟圆满，都必须经历多劫修习，然而现在却不见我有除过、引德的一分精进。这样思惟之后，呵责自己，鞭策自己精进。

亥二、发坚固力

一、定体相

所谓坚固力，即无论做任何善事，在发起精进之后都能坚持到底的心力。

二、慎决定

我们行善有两种方式：一是首先草率决定，然后中途退转；二是首先慎重考虑，一旦决定之后就不再改变，坚持到底。

第一种做法的过患：

（一）养成坏习性：从等流果来说，如果养成凡事到了中途就舍弃誓愿的习惯，以等流力，来世也会舍弃所受学处。如此一来，今生之中将会增长许多恶业，来生也会增长苦果。

（二）行善效果不圆满：如果半途而废，则之前所下功夫基本上都成了“无用功”，连这件事都没有完成，而且也会障碍其它事的圆满。

第二种做法的利益：

（一）养成好习性：做任何事都能有始有终。

（二）效果圆满：每件事善始善终，所作皆有意义。

有一种人不论做什么事都不圆满，总是很轻率地趣入，到了中途就放弃。这种恶习若不痛加改正，将来过患无穷。

三、修三慢

为了让自己的誓愿究竟，应当修三种慢——业慢、功能慢和烦恼慢。

（一）修业慢

思惟要依靠自己修道，完全不依赖别人，以培养独自修行的自信心。

（二）修功能慢

从能力上思惟：“众生都是随烦恼而转，自利尚且无法成办，何况他利，他们不像我能引发自他二利，故我应当勤修。”又思惟：“人们对下劣事业尚且精进不舍，何况我所行持的事业能引发极其善妙的果报，为何不勤作呢？”这样思惟之后，勤修善法。

（三）修烦恼慢

在任何情况下都应轻视烦恼，让心高昂起来，即思惟：“我应当打败烦恼，绝不让烦恼战胜我。”为了胜伏违品，而让自己的心勇悍、坚定。

必须发起烦恼慢的理由：如果在烦恼面前软弱、退怯，则小小的障碍也能损害自己；若能发起慢心，障碍再大也能胜伏。

总之，修任何善法之前，首先要去除依赖心，下决心由自己独立完成；而且要有“别人做不了，只有自己能胜任”的英雄气概。正修时要让心坚固，只允许向外打倒烦恼，不让烦恼向内摧毁自己。此外，还要思惟中途舍弃誓愿的严重过失，然后不论行任何善法，一旦立下誓愿，都要圆满。尚未获得稳固之前，都应好好修心。

亥三、发欢喜力

一、定体相

未趣入时欢喜趣入、趣入之后不愿中断的无饱足的心力，就是欢喜力。

有了欢喜力，就能让我们行善时乐此不疲、持续不断。这是修习任何善法时不可或缺的。

二、懂方法

以如理思惟利益，引起欢喜心。

（一）思惟：善业的果报是安乐，既然我对安乐没有满足，则对安乐之因的善业也应当无饱足。虽然世人所作的事业能否获得安乐尚不一定，但他们都能欢喜地勤作，我所作的善法必定能得大安乐，所以我应当对此倍感欢喜，而且要比他们更加精进。

（二）思惟：享受五欲虽然暂时有一点快乐，但后患无穷，世人追求五欲尚且没有满足，何况我所修的善法能带来现前、久远的无边安乐，而且是极其清净的无罪安乐，为什么我要满足呢？这样思惟之后，让心欢喜。

三、明修量

欢喜力要修到哪种程度才算到量呢？须达到如象群奔向水池般的踊跃之心。若能发起这样的踊跃心，则诸如“一开始不愿意趣入”、“中间心里疲惫”、“无精打采”、“烦闷难耐”等不良状态，都能改善。

亥四、发暂止息力

应当把握两个舍：一、身心疲劳时应当放舍，休息好了立即再发精进；二、完成一件事之后必须放舍，要对更高的境界发起精进。

如果让身心过度疲劳，则会引起对修行的厌烦，从长远来看非常不利。虽然一时勇猛精进，但中途厌舍而成了虎头蛇尾。

其次，如果成就少许功德便觉得足够，则会障碍自己生起后后的殊胜功德。人若满足现状而无上进心，就会堕入懈怠坑中，葬送远大的前途。

再说发精进的规律，就是心要不急不缓，如流水般相续不断。这是说用功过猛或太散缓皆非中道，而且贵在长期坚持。

实际上，一切行为都要恰到好处，合乎节奏。比如：走路时，身体不紧不松，步伐不急不缓，自自然然就可以。我们修行也要注意调节身心，绷得太紧或太松都会出问题。

戌三、依靠舍违缘、修顺缘发起精进

通过对治违缘压伏了违品，又能善巧发四种力之后，就应发起欣乐力，即发起取精进之力。

发精进断烦恼时，不能只顾在一个方面对治，而应同时兼顾许多方面，进行综合对治。就像一人与万人敌，要眼观六路、耳听八方，在和一个敌人作战时，还要防备其他敌人袭击，见有敌人过来，立即要及时调整对治；否则，只对治一个方面而不顾其

它，期间又会被其它烦恼损害，这样利益和损害相当，则很难进步。

其次，和烦恼战斗时，如果失去正念，就要立即提起。能否做到这一点，关键在于对因果是否有畏惧心。如果深信因果，真正恐惧失坏正念、被罪业染污而堕落恶趣，自然会十分警觉。

依止正念正知的方式，是将注意力集中在心上，保持高度警觉。烦恼刚生起时，立即迎面遏制，而且不仅是遏制，还要发起两种心——对犯罪不欢喜的心和发誓不再犯的心。

要能一直保持有力量的正念，其最胜因是和善知识、善友共住以及依止多闻等。

总之，我们应当用功之处：一是多闻，并以智慧善加辨别学处的取舍，因为依智慧简择之后，正念才有明记的对象；二是依止正念（所了知的法义），在一切威仪中都依止正念发勤精进。

戌四、由此身心堪能之理

由此身心堪能之理，就是发起自在力。

首先必须忆念《入行论·不放逸品》中的教言，断除一切心不堪能的怯弱，让身心变得轻利。按这样努力，就能生起以勇悍随意带动身心运转的自在状态，就像以风力能随意带动树棉那样；从此便能很好地成办精进，再由精进成办一切资粮。

上士道・静虑波罗蜜

午五、静虑分五：一、静虑自性　二、修彼方便　三、静虑差别　四、正修彼时应如何行　五、此等摄义

【学习静虑波罗蜜多分五：一、静虑自性；二、修彼方便；三、静虑差别；四、正修彼时应如何行；五、此等摄义。　今初】

未一、静虑自性

【住所缘境心不散乱，善心一境性。】

静虑的自性，即安住所缘境、心不散乱、妙善的心一境性。

“心一境性”，即令心安住于某一所缘境的体性。“善”是赞叹“心一境性”极为善妙，具有超胜散乱心的境界、受用、力量等。《瑜伽师地论》说：“系心于此一所缘境，是故说名心一境性。”将心系在这一所缘境上，所以称为“心一境性”。

【如《菩萨地》云：“谓诸菩萨于菩萨藏闻思为先，所有妙善世出世间心一境性，心正安住或奢摩他品或毗钵舍那品，或双运道俱通二品，当知即是菩萨静虑自性。”】

如《菩萨地》所说：诸菩萨以闻思菩萨藏为前行，所有妙善的世间心一境性和出世间心一境性，心无颠倒地安住于奢摩他品或毗钵舍那品，或奢摩他和毗钵舍那双运道同时通于二品，应知这就是菩萨静虑的自性。

“于菩萨藏闻思为先”，即对菩萨藏努力闻思，是成就静虑的前方便，若缺乏闻思，则难以成就静虑。

【《入行论》云：“既发精进已，意当住等持。”】

《入行论》说：发起精进之后，内心应当安住等持中。

总之，以菩提心引发，对于菩萨行的所缘境，心一境性，即是大乘静虑的自性。

末二、修彼方便

【第二，修彼方便，谓当思惟修习静虑所有胜利，及不修过患，奢摩他时兹当广说。】

趣入修习静虑的方便：应当思惟修习静虑的胜利和不修静虑的过患，这在讲奢摩他时会详细宣说。

宗大师归纳说：修持静虑能于心自在，犹如国王能随欲而转。不修静虑，内心散乱，则世间禅定尚且不能成就，何况无上菩提。

或者，修习静虑能成就五神通，获得见与不见的功德，能将他人也安立于六度中；不修静虑，则无法让心安住，不能止息烦恼，三门趣入不善业，不能证得神通等殊胜功德，纵然获得也无法增长等。

末三、静虑差别

【第三，静虑差别。】

静虑的差别，包括自性、品类、作业等方面的差别。

【如前所引，就自性分二，谓世、出世。】

如上所引《菩萨地》的说法，从自性上分为世间静虑和出世间静虑两种，即凡夫位的静虑和圣者位的静虑。

【就品有三。】

从品类上分有三种：奢摩他品静虑、毗钵舍那品静虑、双运道俱通二品静虑，也就是奢摩他类的静虑，毗钵舍那类的静虑，既通于奢摩他又通于毗钵舍那止观双运道的静虑。

【就作业分，谓身心现法乐住静虑、引发功德静虑、饶益有情静虑。】

从作业（作用）上分为三种：身心现法乐住静虑、引发功德静虑和饶益有情静虑。

【初谓住定即能引生身心轻安所有静虑；二谓诸静虑能引神通、解脱、遍处及胜处等共诸声闻所有功德；三谓有静虑能引十一种饶益有情事。】

一、身心现法乐住静虑，即安住定中能引发身心轻安（须达到欲心一境才有轻安）的所有静虑。

二、引发功德静虑，即能引发五神通、八解脱、十遍处、八胜处等和声闻共同的所有功德的静虑，以及能引发、能安住种种殊胜不可思议、不可度量的十力种性所摄等持的不共声缘的静虑。（后一句是依照唐译《瑜伽师地论·卷四十三》补写。《瑜伽师地论》中讲到共和不共两种功德，此处或许是抄写或刻板时纰漏。）

三、饶益有情静虑，即能引发十一种饶益有情事的静虑。

以上这三种静虑其实都是心一境性，只是就不同作用的角度安立为三种。

末四、正修彼时应如何行

【第四，正修彼时应如何行。随修何善三摩地，皆当具足六种殊胜、六波罗蜜多。自住静虑亦安立他，是静虑施，余如前说。】

正修静虑时，应当如何行持：不论修何种三摩地，都应具足六种殊胜和六种波罗蜜多。自己安住静虑，也把他人安立在静虑中，这是静虑的布施，其余如前所说。

静虑具足六种殊胜：

一、依殊胜：依菩提心发起而修静虑。

二、物殊胜：总的所有种类的静虑都应无余行持（这才是法门无量誓愿学的体现），而且，修某种静虑时，也不忘失修一切静虑的总意乐。

三、所为殊胜：修静虑的目的，是为了让一切有情获得现前的安乐和究竟义利。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持，初学者以通达诸法无自性的智慧摄持。

五、回向殊胜：每次修静虑的善根都回向无上菩提。

六、清净殊胜：灭除烦恼障和所知障。

修静虑时，如果只是闭起眼睛修所缘境，修前不发菩提心，

也没有“静虑无量誓愿学”的意乐，修静虑的目的也不是为令一切众生获得暂时、究竟的利益，更没有以空性智慧摄持，最后又没有回向无上菩提，如此则非大乘的静虑修法。所以，对于六殊胜中自己能修的方面，都应实际修持。

静虑具足六度：

自己安住静虑的同时，将他人也安立在静虑中，是具有静虑的布施；防止声闻独觉的作意，是具有静虑的持戒；修静虑时安忍损害、辛苦，对于静虑胜解不动，是具有静虑的安忍；为了使静虑加倍增长而发起欲乐，是具有静虑的精进；系心一境，不杂小乘，善根唯一回向大菩提，是具有静虑的静虑；了知能静虑、所静虑、静虑如同幻化，是具有静虑的般若。

为何对每一度都要提及“具足六种殊胜和六波罗蜜多”？

答：因为受了菩萨戒之后，不修静虑有过失，修静虑则有功德，而修时又须具足六种殊胜和六波罗蜜多，若无此等内涵，则不能成为加行和意乐清净的菩萨行,最多只是世间或小乘的静虑。

与世间、小乘共同的静虑——四禅八定等，若具足六种殊胜、六度而修习，便成为大乘不共的修法。此外，还有与世间、小乘不共的大乘静虑，比如《五波罗蜜多经》、《入行论》、《修行次第论》等中所说的自他相换、自轻他重、大悲、菩提心、善根普皆回向菩提、一心专注一切种智等等的三摩地，都属于大乘不共的静虑。

未五、此等摄义

【第五，此等摄义。随念发心为诸行依而正修习。】

随念发心是菩萨行的所依而修习，即忆念发心是诸行的所依而勤修菩提心。

【则于无漏静虑为欲安立一切有情，策励修学。此坚固增长已，以地上诸静虑作所愿境。虽未能生圆满静虑，亦应时时精进不舍，随力学习心一境性诸三摩地。】

若能依此勤修菩提心，就会为了将一切众生都安立在无漏静虑中，而策励自己修学。在此想法坚固、增长之后，须以登地以上圣者的诸静虑作为所希求的对境。虽然目前还不能生起圆满的静虑，也应恒时精进不舍，随自己的能力学习心一境性的各种三摩地。

【若不尔者，恒违学处罪所染著，于余生中亦极难学菩萨等持所有学处。】

若不发愿、不时时随自己的能力勤修静虑，就会恒时被违犯学处的罪业染著，来世也很难修学菩萨等持的所有学处。

受菩萨戒即是立誓修学六度四摄，若舍弃静虑而不修，就会恒时违背菩萨学处，而被犯戒的罪垢染污自己的相续。

【若能学者，即于现法亦少散乱心，所修善行势力强盛，当来亦如《妙手问经》说，身心喜乐，静虑波罗蜜多极易圆满。】

若能依此修学，即便今生也会减少散乱，能使所修善行的势力强盛，来世也会像《妙臂请问经》所说，身心喜乐，很容易圆满静虑波罗蜜多。

【于奢摩他时当广解释，故此不说。】

静虑的修法将在奢摩他章中广泛解释，所以此处即不多说。

上士道·般若波罗蜜

午六、般若道理分五：一、慧之自性　二、生慧方便　三、慧之差别　四、正修慧时应如何行　五、此等摄义

【学习般若波罗蜜多分五：一、慧之自性；二、生慧方便；三、慧之差别；四、正修慧时应如何行；五、此等摄义。　今初】

未一、慧之自性

【慧谓于所观事能拣择法，此处是说通达五明处等慧。】

智慧总的来说，是对于所观的事能简择诸法，即能够辨别一切所知法，同时能够断除疑惑，此处则特别讲述通达五种明处等的智慧。

《成唯识论》说："云何为慧？于所观境简择为性，断疑为业，谓观得失俱非境中，由慧推求，得决定故。"（慧的体性，是简择所观察的对境，其作业是断除疑惑，即在观功德、过失和非功德非过失的境中，通过慧的推求而获得决定的缘故。）所以，慧有分别事理、决断疑念的作用，也就是通达事理的作用。

【如《菩萨地》云："谓能悟入一切所知，及已悟入一切所知拣择诸法，普缘一切五明[37]处转，一、内明，二、因明，三、医方明，四、声明，五、工巧明，当知即是菩萨慧之自性。"】

如《菩萨地》说：能悟入一切所知及已悟入一切所知而简择诸法，缘一切五明之处而转，应知这就是菩萨智慧的自性。

[37] 五明：内明、因明、医方明、声明、工巧明。

【能悟入慧者，是未得地前慧；已悟入者，是得地慧。】

“能悟入慧”是指登地前的智慧；“已悟入慧”是指登地的智慧。

未二、生慧方便分二：一、真实义　二、旁述

申一、真实义分三：一、总说　二、广说　三、摄义

酉一、总说

【第二，生慧方便，谓当思惟生慧功德及未生之过失。】

让心趣入智慧的方法，就是思惟智慧生起的功德和未生的过失。

【其有无通达如实无我性慧之功德过失，毗钵舍那时兹当广说。】

“通达如实无我性慧”：通达空性的智慧。

其中，具有证悟空性智慧的功德和缺少证空慧的过失，将在毗钵舍那章中详细讲述。

【今当略说所余德失。】

以下简略讲述其它方面的功德和过失。

酉二、广说分二：一、具有智慧的功德　二、不具智慧的过失

【先说功德。】

戌一、具有智慧的功德分八：一、慧是现后一切功德根本　二、慧如施等五度之目　三、其余功德皆需智慧　四、信等根以慧为主　五、以慧

为依能令施等五法清净　六、似有相违的功德由慧能令无违　七、二谛的建立及诸经论开遮的差别，由慧能令无违　八、总说一切功德从慧生

亥一、慧是现后一切功德根本

【此中慧是现后一切功德根本者。】

智慧是今生和来世一切功德的根本。

【如龙猛菩萨云："慧为见不见，一切功德本，为办[38]此二故，应当摄受慧。"】

如龙猛菩萨所说：智慧是能现见的现世功德和不能现见的后世功德这一切的根本，为了成办这两类功德，应当摄取智慧。

【"明是求法义，及大解脱本，故应先敬持，大般若佛母[39]。"】

"明"是智慧。"法"、"义"、"解脱"，分别是指今生安乐之法、来世增上生之义利、出世间之解脱。"本"是根本，意为能生或依处，如枝叶花果从根产生，根即能生。

能令今生安乐之法、来世增上生之义利乃至出世间之解脱生起的根本，即是智慧，因此求解脱者首先应当恭敬受持此大般若佛母。

亥二、慧如施等五度之目

[38] 原文"辨"应改为"办"。

[39] 大般若佛母：般若能生三世诸佛，故称为佛母。

【慧如施等五度之眼者。】

智慧就像布施等其余五度的眼目。

何以将智慧比喻为眼目呢？

【如《摄颂》云："若时为慧所摄持，尔时获眼得此名，如画事毕若无眼，未画眼来不得值。"】

如《般若摄颂》所说：何时若被智慧摄持，尔时就获得了眼目，而得到波罗蜜多的名称。就像唐卡画完，如果没有画上眼睛，就得不到绘画的工钱。

画家画完唐卡的总体之后，会选择一个吉祥日画上眼睛，若不开眼就得不到工资。这是比喻：若无般若摄持而修布施等前五度，则得不到波罗蜜多的名称和功德。

亥三、其余功德皆需智慧

【于余功德皆须慧者。】

其余功德都需要智慧。

【譬如妙金所作庄严，虽已殊妙，若更嵌饰帝青等宝，尤为可意。如是从施乃至静虑五种金庄严具，若以拣择理非理慧钿宝[40]嵌饰，更为希有。】

比如，金子所打造的首饰虽然已经很美观，但如果再镶嵌上蓝宝石等珍宝，就更加赏心悦目了。同样，布施乃至静虑等五种

[40] 钿宝：器物上镶嵌的金银、贝壳等珍宝。

金庄严具，若以简择是理、非理的慧宝镶嵌，则更加珍贵稀有。

为何说智慧能令布施等更加稀有呢?

【由此能令施等五法成清净故，犹如意识能于眼等五根之境分别德失，而为进止。】

因为通过智慧抉择的作用，能让布施等五法成为清净的缘故，犹如第六意识能对眼等五根的所缘境分别功德和过失，从而如理取舍。

六识中的前五识只能取境而不能分别，全靠第六意识辨别所境的好坏等，而进行取舍。比如：耳识取声音，由意识辨别声音有害，才知舍离；辨明声音有益，才知继续缘取。所以，意识能对五根的对境辨别功德、过失，从而指挥三门合理地取舍。

同样，若无智慧的抉择、引导，前五度则就不知如何取舍，即便做了也是盲目而行。只有依靠智慧，才能辨别哪些清净、哪些低劣、哪些殊胜等，由此舍离杂染、积聚清净之法，舍离低劣、取证高胜，从而使前五度逐渐清净、圆满。因此说，前五度的金庄严具若以慧宝嵌饰，则更为稀有。

【如吉祥勇云：“此施等福德，若有妙慧力，如诸金庄严，嵌宝尤光显。”】

就像吉祥勇所说：这些布施等福德若能借助妙慧的力量，那就像黄金饰品再镶上宝珠，尤其显得光彩夺目。

【“慧于彼彼义，增广功德力，如根于自境，由意显其力。”】

其它五度每一种遣除过失、成办功德的能力，都需要以智慧来增广。就像五根对于自己的所境，需由意识来显示它的力量。

亥四、信等根以慧为主

【如是信等根中以慧为主，若有慧主，则善了知施信等德、悭等过失，次乃善巧尽诸烦恼、增长功德所有方便。】

同样，信等五根（信根、精进根、念根、定根、慧根）中以慧根为主，如果有了主要的慧根，就能无误了知布施、信心等的功德，以及悭吝、怀疑等的过失。其次，唯有智慧才能善巧掌握断除烦恼、增长功德的方法。

总之，不论修习何种功德，最初要让未生者生起，中间要让已生者不退，最后要让不退者增长，步步都要依靠智慧。比如修信心：最初若未以智慧观察信心的对境——功德等，信心就无从生起；中间若不继续以智慧观察信心的对境，已生的信心将会退失；最后若未以智慧详加辨别分析，信心也难以增长。

须以智慧为主的原因：其它善根不能依自力辨别自身的功德和违品的过失。比如，布施自身不能分析布施的功德和悭吝的过失，仅仅以布施不能成为遣除过失、增长功德的方便，而智慧则能依靠自力辨别功德和过失，成为断除过失、增长功德的方便。

离开了智慧，其它功德就像盲人一样，无法成办任何所求。

任何善法都必须依靠智慧来成就，因此无论要成办任何功德，都不能缺少主导者——智慧。

【如云："信等根中慧为主，如余根中须意识，有此为主知德失，亦能善巧断烦恼。"】

如吉祥勇所说：在信等五根中以慧根为主，就像眼等五根必须依靠意识，有慧根做主，就能认识功德和过失，也能善巧地断除烦恼。

亥五、以慧为依能令施等五法清净

【又诸菩萨将自身肉施诸求者，如从药树而取，无慢怯等分别变异，亦因智慧现证真实。】

“无慢怯等分别变异”:“慢”是内心高举，认为自己了不起；“怯”是内心畏缩，认为自己不堪能。慧力若强，就没有傲慢、怯弱等分别。

菩萨把身肉施舍给乞者，就像从药树上摘取一样，没有傲慢、怯弱等分别念，这也是因为以智慧现证了实相的缘故。

【又由慧故，能观生死、涅槃所有衰损，为利他故，修学尸罗，能令戒净。】

菩萨依靠智慧能够观见所有生死和涅槃的衰损，为了利他而修学尸罗，以此能使戒律清净。

【由慧通达忍与不忍功德过失，令心调伏，则邪行众苦无能夺转。】

菩萨由智慧通达安忍的功德和不安忍的过失，以慧力调伏自心，则任何有情以邪行损害等众苦都不能夺转。

【由慧善知为应精进事，即勤修彼，道极升进。】

以智慧了知所应精进之事，即对此勤修，而且，以慧力能使修道进步极快。

以智慧力能使修行进展快、效率高。

【又住真实静虑所有最胜喜乐，亦是由慧依止正理之所引发。】

又安住真实静虑的所有最胜喜乐，也是由智慧依止正理而得以引发的。

【故净施等五法，以慧为依。】

因此，能让布施等前五度清净的依处，就是智慧。

以下一一具体说明“净施等五法以慧为依”。

若无智慧而行布施，就会被烦恼染污，不是心生高慢认为只有自己行，就是心生怯弱认为自己不行。相反，若有智慧认识烦恼的过患，就能发心对治而遣除傲慢和怯弱。

持戒方面，在生起“我能修头陀行”的慢心或者“我不堪行持”的怯弱时，均要依靠智慧遣除。而且，唯依智慧才能使持戒

成为利他的方便，并且令戒律清净不杂违品。

安忍方面，依靠智慧才能觉察自己生起了“我安忍工夫很好”的慢心，或者嗔恨、怯弱等障碍，而及时对治，使安忍清净并且增长；而且，以慧力才能在遭遇眷属的邪行或身心的痛苦时，安然不动心。

以智慧能促发精进，比如：以智慧能了知如何善调身心，使精进持续不断，能让一切行为善巧、灵活、恰到好处。或者，依靠智慧能够抉择，需着重在哪些方面精进，如何按部就班地精进，如何利用环境、安排时间精进，如何有效率地精进，如何与人合作共行精进，如何围绕一个中心、多方面起到利益而精进，如何配合自力、他力来精进……。可以说，世上任何进步、改良与发明创造，都源自于智慧。

以智慧能使静虑清净，比如：修定而不生我慢、善巧修定的方便而获得禅定，安住禅定的善乐而不味著等，都需依靠智慧才能成办。

所以，布施等前五度能否清净，都要观待智慧。总之，任何修行及事业的成办，都需要依靠智慧抉择并且善巧地处理，这是“以慧为依”的涵义。

【如云：“菩萨开慧眼，虽施自身肉，如从药树取，无别无高下。”】

这是说，智慧能令布施清净。

如云：菩萨现见实相，开了慧眼，虽然割下自己的身肉布施，

却像从药树上摘取一样，没有我爱执以及对所施物执著的分别，也没有“唯我能做”的高慢和“我不堪施身之苦”的怯弱。

我爱执、对所施物的我所执、布施时高慢或怯弱之心、对功德的执著、不清净的动机和行为，这些染污依靠智慧都能净除。因此，智慧能令布施清净。

【又云：“慧见三有狱，胜解[41]度世间，持戒非自利，何况为三有！”】

这是说，智慧能令持戒清净。

“三有狱”，即欲界、色界、无色界都困于生死之中，恒时遭受三苦逼迫，无一刻自在，因此将“三有”比喻为牢狱。

又说：菩萨以智慧观见人天增上生等三界，如同火宅、牢狱，如实照见苦谛，由见苦而激发救度有情出离生死的欲乐。因此，菩萨持戒不是以自利为主，而是一心为了利他，尚且不求一己的解脱，何况三有的圆满。

可见，以智慧能净除持戒动机上的染污。由于以慧眼如实照见苦谛，故而不为名闻利养、三有圆满、一己之解脱而持戒，成为动机极其清净的大乘持戒度。

【又云：“慧者有忍德，怨敌莫能害，如调伏象王，堪多业差别。”】

这是说，智慧能令安忍清净。

---

[41] 胜解：此处的“胜解”是指欲乐或誓愿。

又说：菩萨具有智慧，能了知安忍的功德和不安忍的过失，即使受到怨敌损害，也无法动摇他的内心。就像性情温驯的象王，不论走多远的路、背负多重的货物，身心都能堪能。同样，具慧菩萨以成就安忍的伟大力量能够成办许多事业。

【“唯勤堕苦边，有慧成大利。”】

这是说，智慧能令精进清净。

唯有勤奋而没有智慧，不能善巧掌握正确的方法，精进便成了令身心疲劳、堕落苦边的事。相反，若有智慧相助（以智慧计划、调节），修行就能进展快、效率高，容易成办大利益。

【又云：“诸已趣歧途，集过重罪染，恶人岂能成，静虑妙喜乐？”】

这是从反面说明没有智慧则难以成就静虑。前二句说因，后二句说果。

若没有智慧分辨正道与歧途、罪业与善行，不明了烦恼未生时如何防护、已生时如何遣除，以此将趣入种种世间与外道的歧途，而造集罪业染污相续。身心充满罪恶的人又怎么能安住一缘、成就静虑善妙的喜乐？

若无智慧抉择，见解与行为上的取舍多有错误，静虑则难以清净。

亥六、似有相违的功德由慧能令无违

【又二功德似有相违，由是慧故能令无违。】

这是总说，即：看似相违的两种功德，由智慧能让二者毫不相违。

“似乎相违的两种功德”，比如：能够尽舍财富，这是超胜常人的崇高相，崇高却又谦下，看似相违。又如，大智若愚、大巧若拙、舍而无弃、高而不慢、为而不有、慈而无贪、悲而无忧、动而常静等，都是以智慧造就之德相。

【譬如菩萨作转轮王，王四大洲，然能不随欲尘迁转，是由具足慧臣之力。】

比如，菩萨作为君临四天下的转轮王，享受各种五欲，却能不随欲尘迁转，这是因为具有智慧大臣的力量。

下面再以慈悲喜舍为例分别解说。

【如是虽生猛利慈心，见诸有情极可悦意，然无少分贪欲杂染[42]；见有情苦，虽生恒常猛利难忍大悲，然无懈怠忧恼蔽覆不乐善行；又虽具足欢喜无量，心于所缘全无散动；又虽具足大平等舍，然于众生所有义利刹那不舍。】

这一段讲了四对不相违：

一、虽然生起了猛利的慈心，见有情为极悦意相，却未杂染少分贪欲。这是慈而无贪。

---

42 原文“贪欲和杂染”的“和”字应省去。

二、虽然见到有情的苦难，而生起了恒常、猛利的难忍大悲，却不会被懈怠、忧恼障蔽而不乐行善。这是悲而无忧。

三、虽然具有喜无量心，心于所缘境却毫无散乱、动摇。这是喜而无动。

四、虽有平等舍心，却能刹那也不舍弃有情的义利。这是舍而无弃。

【此皆由慧成，以慧力故，灭除此等力均之障。】

“力均之障”：随着善心生起的、势均力敌的障碍。比如，慈心强烈，见有情为极可爱相时，贪爱也会随之增强，所以“贪爱”是慈心的力均之障。又如，欢喜心强烈时，心便随之散动，所以“散动”是喜心的力均之障。

以上这些功德都是由智慧所成就的，因为有智慧力就能灭除这些功德的力均之障。

在凡夫看来相违的显现，通过智慧就能毫不相违地圆融贯通，此即智慧无与伦比的独特功德。

【如云：“菩萨具王位，根境如天物，性不变非理，是慧臣德力。”】

如云：菩萨成为统治四大部洲的转轮王，虽然眼根等受用的对境（色等五欲）如同天宫的妙欲，但菩萨大丈夫的本性却不因贪著五欲而变得不合理，这是由于菩萨所拥有的智慧大臣[43]具有殊胜

[43] 智慧大臣：智慧有能力辅佐菩萨不因贪著五欲而改变其本性，故比喻为大臣。

的功德力所致。

【“慈心纯利他，然无贪薰染，悲不忍他苦，不忧懈低劣。虽喜无散动，舍不弃利他，诸德所治品，由慧灭故妙。”】

“不忍他苦”，即见别人有苦，内心难以忍受，这是悲悯之相。

菩萨纯粹以大慈心利益众生，视众生犹如独子，却不会因此而染上贪爱；菩萨不忍他苦的悲心猛利、持久，却不会被忧恼抑制而对行善不欢喜或懈怠，也不会让自己的勇气减弱而低劣；虽有无量欢喜，内心却不会缘对境而散乱动摇；安住平等舍心却不舍弃或拖延利他。

各种伴随修慈悲喜舍等功德，而生起的违品——贪爱、忧恼、散乱等，以智慧的妙力都能灭除，以此赞叹智慧善妙。

换言之，能不杂贪爱而修成慈心，能不杂忧恼而修成悲心……，总之，能够不杂违品而修成各种清净的功德，即是智慧的妙处。“妙”在不杂违品，又能修成。

亥七、二谛的建立及诸经论开遮的差别，由慧能令无违分三：一、二谛无违是智慧的作用　二、通达教典的开遮等互不相违，唯一依赖智慧　三、摄义

金一、二谛无违是智慧的作用

【又如《赞应赞》云：“不弃舍法性，亦随顺世俗。”谓诸相缚所执之事，虽微尘许亦不可得，于此法性获大定解而不弃舍，然与世俗内外因缘

各别生果所获定解，无违随顺。】

又如《赞应赞》所说：不舍弃法性的同时，还能随顺世俗。这是说，一切所执著的事，即使极微尘许也得不到，对此法性获得大定解而不舍弃的同时，却又能与世俗内外因缘各自产生各自果法所获的定解，互不相违而随顺。

愚者感到矛盾而智者认为无违的事有很多，其中最稀有的，就是空性和世俗缘起互不相违，即：所有的执著相连极微尘许也不存在，对此空性生起坚固定解的同时，又能对内外因缘各自产生各自之果，生起不可夺的定解。能这样见“性空缘起”，正是智慧极其稀有的作用。

一般有事宗，不论外道还是内道的有部、经部及唯识，都认为性空和缘起互相矛盾，是空性就不可能有因果，有因果就绝非空性。能将二者毫不相违地圆融贯通，确实是智慧的无上功德。照见诸法实相，唯一是智慧的作用。

金二、通达教典的开遮等互不相违，唯一依赖智慧

【又诸余人认为极相违事，然具慧者皆能随顺，令无所违。】

别人看来极其矛盾的事，具慧者却能让这些彼此随顺，毫无相违。

这是说，一般人认为极其矛盾的事，依靠智慧都能圆融贯通。

【如前论云：“若开若遮止，佛语或有定，或是不决定，然皆不相违。”】

佛在大小乘和显密教典中，一律开许或一律遮止的方面，称为“决定”。在部分教典中开许，而在另一部分教典中不开许的方面，称为“不决定”。

如《赞应赞》所说：有时候开许、有时候遮止，佛语有些决定、有些不决定，但是这些都不矛盾。

【谓大小乘及经咒中，见有众多开遮不同，若以一人双修二事，寻求无边经论密意时，诸愚无慧虽觉相违，然诸智者实见无违，亦是慧之所作。】

在大小乘和显密经续中，可以见到很多开许和遮止不同的地方，如果一个人要双修两种法，寻求无边经论密意的时候，没有智慧的愚者虽会感到矛盾，但智者们却实际见到毫不相违，这也唯一是智慧的作用。

佛陀是观待众生的根机、环境等差异而应机说法，因此会出现有时遮止、有时开许的情况，即：存在对此人遮止、对彼人开许，在此时遮止、于彼时开许等差异，就如同对症下药一样，一旦以智慧通达之后，便不会感觉有何相违。

金三、摄义

【如是无慧觉为相违及有慧者见不相违事，虽有无边，然二谛建立及经论中互相开遮众多不同，以慧分辨意趣无违，即是智慧无上功德。】

虽然无智慧时感觉相违、有智慧时见到毫不相违的事例有无量无边，但二谛的建立和经论中许多开遮不同之处，依靠智慧便

能分辨其中意趣毫无相违，这就是智慧无上的功德。

智慧不足时觉得水火不容、无法圆融之处，有了智慧就能完全融通，而且能在一人身上全部修集。

对于浩瀚如海的佛法，了义与不了义、显教与密教、大乘与小乘等中所有开遮不同之处，能够通达彼此不相违，而且通达之后能够善巧地修习，都是以智慧所显现的境界。一个人竟能将这些全部圆融贯通，竟能通达一切圣教无违，正是由于智慧的大用，因此应当希求智慧。

亥八、总说一切功德从慧生

【一切功德皆从慧生者。】

一切功德都是从智慧出生。

【如云："世间圆满从慧生，如母育子有何奇。"】

这是以喻义合说：既然母亲能够养育孩子，那么母亲让孩子衣食无忧，又有什么可惊奇？同样，如慈母般的智慧能够让人得到世间的圆满，这有什么可稀奇？（一切增上生和解脱的安乐都能依靠智慧产生，何况区区世间的圆满。）

【"善逝十力超胜力，一切无等最胜事，及余一切功德聚，皆依如是慧因[44]生。"】

---

[44] 慧因：智慧是出生一切功德之源，故说是"因"。

从究竟来说，佛的十力等功德，超胜声缘、菩萨的智力。比如，入法性定乃至轮回未空之间，无勤任运成就利生的事业，是佛陀最殊胜的事业之一。诸如此类究竟的功德，都是依靠慈母般的智慧产生。

从暂时来说，一切世间、出世间的暂时功德，也都是依靠慈母般的智慧这一正因而产生。

下面展开阐述。

【“世间艺术及胜藏，所有如眼诸经典，救护觉慧及咒等，种种建立法差别，众多异门解脱门，彼彼利益世间相，大力佛子所显示，此等皆从慧力生。”】

前五句是说智慧的九种成果：

一、“世间艺术”：世间的六十四种艺术等等。

二、“胜藏”：法和财的殊胜宝藏。

三、“所有如眼诸经典”：所有如眼目般开示取舍之处和解脱正道的经典。

四、“救护”：对于一切现后的损害——疾病、魔障等，能从中救护的方便。比如，药物、针灸、饮食、日常行为的取舍等，有益于人类身心健康的方法。

五、“觉慧”：由智慧力所引发的觉慧。

从智慧能出生智慧，比如：从闻慧能生思慧，从思慧能生修慧；从今生修习的智慧，能生来世的智慧；从入定智慧，能引后

得智慧；从了达缘起的智慧，能生了达空性的智慧；从个别分析的智慧，能生了达总体的智慧；从观察过去、现在的智慧，能生预测未来的智慧。

六、“咒等”：通过诸佛菩萨的加持而在经、续、论中所宣说的咒语等，以及仙人以谛实语所说的咒语等。

七、“种种建立法差别”：包括建立的各种成办息、增、怀、诛的方法。

八、“众多异门”：许多种分类。

九、“解脱门”：空、无相、无愿三解脱门。

后三句是总结“一切皆从智慧所生”：

“彼彼利益世间相”，是指从“世间艺术”到“解脱门”之间，种种利益世间的方便相。

佛子在成就有情利乐和遣除有情痛苦时，以大力量所显现的上述种种利益世间的方便相，都是从智慧力所产生。

总之，从最初视善知识为真佛的信心，到五道十地渐次现前的功德、最终成佛之时相续不断的事业，这一切未生起的能让它生起，已生起的能让它增长，乃至能究竟圆满，都是依赖智慧。应当对此生起坚固、彻底的定解。

戌二、不具智慧的过失

【无慧过患中，施等无慧，如无眼目。】

无慧的过患：行布施等时没有智慧，就像没有眼目一样。

【《摄颂》云："俱胝庾他[45]无导盲，路且无知岂入城？五度无慧如无眼，无导非能证菩提。"】

《般若摄颂》说：无量盲人没有向导的引导，连脚下的路都看不见，又怎能沿路走到遥远的城市？同样，从布施等前五度所展开的无量修行，若无智慧引导，就如同没有眼目一般，不能证得大菩提的果位。

所以，五度如盲，般若如眼，若无般若指导，单凭前五度，则无法进趣无上菩提。

【是故施等不能清净，亦复不能获得正见。】

所以，没有智慧，布施等（包括持戒、安忍、直道）善行不能清净，也不能获得正见。

以下五段颂文皆引自《般若摄颂》。

【如云："无慧求果报，施体不能净，利他为胜施，余惟为增财。"】

这是说，无慧则布施不能清净。

"无慧"：并非一点智慧都没有，而是因智慧小而用否定词说为"无慧"。

没有智慧而只为自己求殊胜果报，布施的性质便不清净。大智慧的菩萨以利他心缘无上菩提，一切布施都转为波罗蜜多。其余没有慧眼明见大道者，如智慧中等的人和声闻缘觉，仅仅为求

---

[45] 俱胝庾他：俱胝那由他，义为无量。

自利而布施，就像商人为了赢利而施舍一样。

【又云：“无破暗慧光，不能成净戒，多由无慧故，尸罗成浊染。”】

这是说，无慧则持戒不能清净。

“暗”，是指对于何者应取、何者应舍愚痴不明的状态。

没有以破暗的慧光遣除取舍的颠倒，则不能成就清净的戒律。多数由于没有智慧，不明了开遮、持犯的缘故，而造下佛制罪和自性罪，以罪垢染污了尸罗。

【又云：“慧倒心混乱，不信住忍德，不乐观善恶，如无德王名。”】

这是说，无慧则安忍不能清净。

邪慧导致内心混乱，不能明了安忍的利益和嗔恚的过失，由此不能信解住于安忍的功德，而没有修安忍的欲乐。

没有智慧则不乐于观察善恶，由此导致颠倒取舍，应求取的反而舍弃，应舍弃的却求取，就像无德行的国王，名声一度显扬，随后立即消失。

比喻所对应的意义是：没有智慧的人不观察善恶、不谨慎取舍，即使暂时显现一些功德、福报，也会因恶业增上、福德损耗而迅速消失。

【又云：“智者所称赞，无余最细深，欲未障直道，无慧不能住。”】

这是说，无慧则不能安住直道。

智者所称赞的殊胜功德之中，除了证悟无我的智慧外，再没有更深细的功德。（般若是最细、最深的功德。）没有被欲和分别念等过失障碍的直道，即诸佛所走过的正直无曲的大道，远离了断见、常见的歧途。这样正直的大道，没有智慧是不能安住的。

【又云："心不勤修慧，其见不能净。"】

这是说，无慧则见解不能清净。

内心不勤修智慧，见解就不可能清净。

若不勤修智慧，就得不到正见，如同不挖井就得不到井水。

"无德王名"的意义：

【王名称者，谓如无德之王，名称一扬，后仍退失。】

"王名"，即如没有德行的国王，名称一度显扬，之后仍会消失。

酉三、摄义

【乃至未发大慧光明，愚痴黑暗终不可灭，慧发即灭，故于发慧应随力能精勤修习。】

只要还未发出大智慧的光明，愚痴黑暗终究不可能灭除；慧光一发，愚暗当即消灭。所以，对于开发智慧应随自己的能力精勤地修习。

【如云："由发大慧光明力，犹如出现大日光，众生身中黑暗覆，悉

皆除遣惟余名。”】

如《般若摄颂》说：由发大智慧光明的威力，犹如出现大日光一样，彻底遣除众生相续中覆盖的黑暗，只留下一个虚名。

这是说，智慧能彻底遣除相续中的无明，最后无明只剩下一个名字，而没有实质。

【又云：“故应尽自一切力，于如是慧勤修习。”】

又说：因此，对于如此妙不可言的智慧，应当尽心竭力地勤修。

为了让证悟无我的智慧相续不断地产生，应当精勤地修习。

申二、旁述分二：一、认定愚痴之因　二、为断彼故必须精进闻法

酉一、认定愚痴之因

【愚痴之因，谓近恶友，懈怠，懒惰，极重睡眠，不乐观择，不解方广，未知谓知起增上慢，上品邪见，或生怯弱念我不能、不乐亲近诸有智者。】

导致愚痴的九个因素：

一、近恶友：亲近见解和行为不清净的恶友，会使自己造下许多身口意的恶业，而增长无明。

二、懈怠：拖延的懈怠。

三、懒惰：在放逸、散乱的状态中休息。

四、极重睡眠：睡眠严重，导致心识昏沉愚昧，不能修习无上菩提。

五、不乐观择：对于观察、抉择缺乏欲乐。比如，没有欲乐观察善恶因果，行为将堕在业果愚中，无法脱离。又如，不喜欢观察诸法如幻，则无法远离对世间享受、事业、技艺的耽著，其结果只会增长愚执。

六、不解方广："方广"可解释为佛的广大智慧，或者最上乘甚深、广大的妙理。由于不信解佛的最胜智、不信最上乘的妙理，而障碍自己趣入甚深佛法，因此也是愚痴之因。

七、未知谓知起增上慢：明明不知道却说知道，不懂装懂而生起增上慢。若被这种慢心障碍，纵遇善友也不能虚心请问受教。

八、上品邪见：有严重的邪见，能障碍生起正见。

九、心生怯弱念我不能，不乐亲近诸有智者：生起"我不能"的怯弱心，而不喜欢亲近有智慧的人。

【如云："懈怠懒惰近恶友，随睡眠转不观择，不信能仁最胜智，邪慢所覆而轻问，心劣自眈以为因，不信亲近有智士，邪妄[46]分别毒邪见，此等皆为愚痴因。[47]"】

一、懈怠；二、懒惰；三、亲近恶友；四、心随睡眠而转；五、不观察思择；六、不相信佛的最胜智慧；七、内心被颠倒邪慢覆盖而轻视向他人问难；八、因为心性下劣耽着自我，而不能亲近智者勤求多闻；九、俱生和遍计的众多颠倒虚妄的恶毒邪见

---

[46] 邪妄："邪"是颠倒，不正确；"妄"是虚妄，不如实。

[47] 原译"并其邪妄分别毒，及诸邪见为痴因"，应改为"邪妄分别毒邪见，此等皆为愚痴因"。

充满心相续。以上是造成愚痴的九种原因。

认识了导致愚痴的因缘之后，应当努力断除：

远离懈怠、懒惰，精勤奋发；不接触恶友，依止善知识，听闻正法；减少睡眠，常自觉醒；乐于观察抉择世俗中的种种因果取舍和胜义空性，于世间事业常观如梦如幻；不自以为是，不固执自己的恶见，仰信佛陀最胜智，诚信佛语，深入佛慧；改正我慢覆藏的恶习，无所隐藏，“知之为知之，不知为不知”，不懂之处即谦虚请教；努力生起正见；去除怯弱，不耽著自己，而欢喜亲近智者。

《六波罗蜜多经》中说：“复次，慈氏！有十种事能障智灯，掩蔽光明不能显了，增长痴暗无所觉知。一者懒惰，于世事业皆不成就，岂能修行出世妙善；二者近恶知识，造诸恶业，增长无明；三者耽着睡眠，身心昏昧，不能修习无上菩提；四者听闻大乘，寻复忘失；五者乐习世间一切技艺，不知如幻而生执著；六者我慢覆藏，虽遇善友，不能谘问无上正法；七者于大乘教微妙深理不能解悟，我慢自高，便生退屈；八者耻己愚昧，不能亲近有智之人；九者攻乎异端，诈谓知见，有所论难，皆涉邪徒；十者于最上乘不生信乐，设有所闻，师心邪解。由是十事障碍大乘，正法不闻，沦溺生死。

离此十事，有十胜法，便能悟入无上菩提。一者精勤乐习禅定；二者亲近善友，听闻正法；三者损减睡眠，恒自觉悟；四者于大乘法所闻不忘；五者顺世事业，常观如幻，无所著故；六者

无所藏隐，决众疑故；七者不轻己身，勤修行故；八者常乐法施，兴大会故；九者恒自谦下，不诳众生故；十者不自师心，深入佛慧故。菩萨摩诃萨以此十事，具足圆满六波罗蜜，成就法身清净解脱。”

酉二、为断彼[48]故必须精进闻法分三：一、必须精勤闻法的理由　二、破斥承许不需闻思的邪见　三、将闻思转为实修助缘的窍诀

戌一、必须精勤闻法的理由分四：一、闻思修三慧依赖听闻之故　二、能断二障的智慧依赖听闻之故　三、教诫须以忍耐心寻求多闻　四、摄义

亥一、闻思修三慧依赖听闻之故

【故又云：“恭敬承事可亲师，为引慧故求多闻。”谓应亲近智者，随自力能而求多闻。】

所以又说：恭敬承事可亲近的师长，为了引发智慧而勤求多闻。这是说，应当亲近智者，随自己的能力寻求多闻。

【若不尔者，闻所成慧、思所成慧皆不得生，是则不知修何法故。若有多闻，由思所闻法义，能生思慧，从此能生广大修慧。】

这是从正反两方面说明，必须随力寻求多闻的原因。

反面：

若不寻求多闻，闻所成慧和思所成慧都不能产生，如此则无

48　“彼”是指导致愚痴的种种因缘。

从了知如何修法、应修何法。

正面：

如果具有多闻，通过思惟所听闻的法义，就能生起思慧，从思慧又能生起广大修慧。

可见，多闻是引生闻思修三慧的必要前提，所以最初即应致力于多闻。古人说："物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。"（事物有本有末、有始有终，若懂得先后次第，离道就不远了。）由多闻而思惟，由思惟引生思慧，由思慧而修习。了知这一因果次第之后，首先应将第一步做到位。

【如吉祥勇云："寡闻生盲不知修，彼无多闻何所思，故应精勤求多闻，因此思修生广慧。"】

这是开示闻思修三慧的因果关系。

如吉祥勇说：如果缺少了听闻，那就像盲人一样，根本无从了知修法的内容。若无多闻，则连思惟的内容和方法都不懂，又如何趣入思惟呢？所以应当勤求多闻，通过多闻而开展思惟和修习，即：以精勤闻法为因，听闻之后，随顺所闻法义如理思惟，再按如理思惟所决定的法义数数串习，这样便能使闻思修三慧不断增长、广大。

亥二、能断二障的智慧依赖听闻之故

【慈尊亦云："三轮诸分别，是名所知障，悭等诸分别，是为烦恼障。"】

弥勒菩萨也说：一切能作、所作、作的三轮分别及习气，称为“所知障”；悭吝等根本烦恼和随烦恼的分别，即是“烦恼障”。

【“除慧无余因，能断此二障，闻为胜慧本，故闻为第一。”】

此颂宣说了两个第一：

一、智慧是一切道中的第一，因为只有智慧能断二障之故。除了证悟空性的智慧之外，再没有其它因能够从根断除二障。也就是，其余布施、持戒等道若无智慧摄持，单凭自身根本无法断除二障种子，最多只是压伏粗分障碍，而智慧则能从根断除二障及其习气，因此最为殊胜。

二、闻法是一切因中的第一，因为智慧依赖闻法之故。能使智慧产生、增长的依处，就是如理听闻宣说胜义谛的大乘经论。因此就因而言，听闻甚深法的智慧最为殊胜。

以上讲了必须勤求多闻的理由。

想要做好一件事，首先必须从多方面了解它；而要有所了解，又需多听别人讲解。成办世间小事尚需如此，何况要圆满无上菩提。

有人问：听了这么多法，内容也明白了，为何修时却不起作用？

答：由听闻所了知的法义无法结合自心实修，有多方面的原因：或是自己智慧不足，或是没有解说教授（窍诀）的善知识，或者缺少根本上师的窍诀教言。

亥三、教诫须以忍耐心寻求多闻

【《集学论》云："应忍求多闻，次当住林薮，精勤修等引。"】

"等引"是定的异名。"等"是身心安乐平等。依靠禅定力能引生这个"等"，因此将定称为"等引"。

《集学论》说：行持任何善法都要有不厌倦、能忍耐的心。首先应当寻求多闻，然后依止寂静处，安顿身心之后，如理思惟所闻法义，最后精勤串习闻思所抉择的法义。

【自释中云："不能忍者，则由厌患，不能堪耐，退失闻等。"】

自释中解释：所谓"不能忍"，就是由于心里厌烦而无法忍耐，导致退失听闻等。

比如，闻法时若无法忍受环境艰苦、气候恶劣或患病等，就会放弃听闻。

【"无多闻者，则不能知静虑方便、净惑方便，故应无厌而求多闻。"】

没有多闻，就不能了知静虑的方便、净除烦恼的方便，所以应当毫无疲厌地寻求多闻。

【《那罗延问经》云："善男子！若具多闻，能生智慧；若有智慧，能灭烦恼；若无烦恼，魔不得便。"】

《那罗延问经》中说：善男子！若具足多闻，就能生起智慧；若具智慧，就能灭除烦恼；若无烦恼，魔就无机可趁。

亥四、摄义

【是故圣道最胜命根，谓择法慧；慧无上因，谓于无垢经论勤求多闻，以诸教理善为成立。】

“无上”，即对无垢经论勤求多闻，不仅是开慧之因，而且是无上因。

所以，对于想如理串习法义的实修者来说，圣道最殊胜的命根，就是拣择诸法的智慧；而能产生智慧的无上因缘，就是对诸佛菩萨的无垢经论勤求多闻。这是通过众多教理善加成立的。

戌二、破斥承许不需闻思的邪见分四：一、邪见根源是认为实修时不需观察修　二、引教言教诫“欲成佛者必须广闻”　三、破斥“实修者不需以闻思求知”的邪见　四、破斥“欲利圣教才需多闻，自己实修则不需”之邪见

亥一、邪见根源是认为实修时不需观察修

【然诸欲修法者，尚不能知闻为必须者，是由于修时不能定解必须观慧思择而修，反颠倒解不须多闻过失所致。故自爱者，应弃此过犹如恶毒。】

然而，许多想修法的人还不知道闻法是实修的必要前提，这是由于对“实修时必须以观察慧思择修”不能生起定解，反而颠倒理解成不需要多闻所致。因此，自爱的人应当如弃毒般去除这种过失。

亥二、引教言教诫“欲成佛者必须广闻”

【大瑜伽师云:“觉沃瓦,欲成佛一切种智者,不于牛负量经函[49]办[50]其所作,而将掌许若讲若藏,皆无所成。”】

大瑜伽师阿弥香曲说:觉沃瓦!想要成就一切种智的人,不对汗牛充栋的经函成办其所作,反而将手掌中那点经函,像是要讲一些,又像要有所隐藏似的,都将一无所成。

这是说,真正要成就佛果,必须广闻博学,只学少许是远远不够的。

【朴穷瓦开启经卷,安置枕前曰:“我等是学者故,纵未能看,应于此等而发愿心。若不知法,云何能修?”】

朴穷瓦打开经卷,安放在自己枕前说:我们是求学的人,所以即使没能看,也应对这些经卷发大愿心。若不了知法义,则要如何修呢?

【慬哦之弟子送博朵瓦时,三云:“汝等快乐。”次云:“能得依止我如天覆地之知识,不须于他更起口水,不劳多看红红本释,事业微少,不劳思业果内心安泰,以多咒法成多事业令心饱满。”】

慬哦瓦的弟子送博朵瓦尊者时,尊者连说了三次:“你们很快乐吧!”接着又说:“你们能够依止我的这一位如天盖地的善知识,

49 牛负量经函:一头牛驮运的经函。
50 原文“辨”应改为“办”。

不需再对别人传法垂涎三尺，不必费心去看那么多红红的颂词和注解，也不必做很多事，不需劳心思惟业果，不用担忧将会感受何种果报，内心安稳，依靠多种密法成办息增怀诛等事业而让内心满足。”

博朵瓦这番话似乎是在赞叹，其实是在批评:“你们已堕入懈怠烦恼之中还不觉察，既不希求闻法也不思惟，又不勤修善法，也不思惟业果。你们要注意哦!”

【霞惹瓦云:“乃至未成佛求学无完，至成佛时始得完毕。”】

霞惹瓦说: 只要尚未成佛，我们求学就没有完结之时，直到成佛才能结束。

这是说，未证无学道之前，天天都要学习。

亥三、破斥“实修者不需以闻思求知”的邪见

【迦摩瓦云:“若谓修法何须求知，是自失坏。我寡闻者易生此失，易说修行不须求知;然修法者，实定须知。纵于此短寿未能圆满，须不失暇身，相续多闻。”】

迦摩瓦说: 如果认为修法不必依靠闻思寻求了知，这是失坏自己。像我这样的寡闻者很容易犯这种过失，容易说修行不需寻求了知；但事实上，修法者一定要寻求了知。即使在这短暂的一生中不能圆满求知，也一定要保住暇满人身，以便生生世世都能相续不断地多闻。

我们要经常思惟：末法时代人寿短暂，仅凭此生难以圆满所有佛法的闻思，所以我一定不能失去暇满人身，应当勤修能得暇身的因缘，好让我生生世世能够不断修学佛法。

【“若谓修者不须，说者乃须，说说法师易生此罪，以修者尤须故。”】

如果认为实修者不需多闻，说法的法师才需要，而且说，说法的法师若不多闻，容易产生讲错的罪过，但事实上，实修者则更需多闻。

“实修者更需多闻”有两个原因：

一、法师听闻不广，最多只是偶尔讲错，但实修者听闻若不够量，修时极易误入歧途，后果不堪设想。古人说：“宁可千生不悟，不可一朝错路。”

二、实修者缺少听闻，智慧不成熟，则修道时很难有进展。

【如是修者慧及慧因多闻，不容或少，应获广大定解。】

如是，修法者不可缺少智慧和智慧之因的多闻，对此关要应获广大定解。

【然此定解，于未知修时必须观察修者极难生起。】

然而这个定解，对于不知实修时必须观察修的人来说，很难生起。

亥四、破斥“欲利圣教才需多闻，自己实修则不需”之邪见

【虽自许为受持三藏之法师，亦多认为修之前导或仅为佐证，非实教授。】

即便是那些自认为是受持三藏的法师，多数也认为闻思只是实修的前导，或者只是为实修提供证据，并非真实的教授（窍诀）。

【由此因缘，说欲速成佛则须勤修，欲利圣教则须多闻。】

由于这个因缘，他们便说“想快速成佛，必须勤修；想利益圣教，则需多闻”。

以理破斥：

【内自修与利圣教别执为二，此是矛盾最大狂言。】

将自己内的修持和利益圣教执著为毫无关系的两件事，这是自相矛盾的最大狂言。

【以圣教中除教证法别无圣教，前者是令了知修行之轨，后者是令知已予以实行。故修行能无错谬者，即是最胜住持圣教；又能无错住持修证之圣教，必依无错了解教法故。】

因为圣教中除了教、证二法之外，再没有别的圣教，教法是让人了知修行的轨道，证法是让人了知修轨之后，如教实行。所以，能无误地修行，就是最殊胜的住持圣教，而能无错误地住持修证之圣教，又必须依靠无错误地了解教法。

小结：

圣教
- 教法：令知修行之轨…由闻思而无错误地了解…　因
- 证法：令知已如教实行…由无错误地修习而实证…　果

（因 ↓ 果）

一、自己实修和利益圣教并非不同的两个法，而是同一个法。

圣教包括教、证二法，教法是让人了解修行的轨道，证法则是让人了解修轨之后如教修行。所以，若能无错误地实修，就是最殊胜的住持圣教。

二、欲速成佛，首需勤求多闻。

成佛就是离一切过、证一切德，而任何离过、证德都必须依靠无错乱地修习（无错乱地串习，就能去除颠倒识而显现功德），无错乱的修习又依赖无错乱地了解，无错乱的了解又依靠多闻教法以及如理思惟。

所以，无论是要住持圣教或欲速成佛，都要依靠闻思修才能成办。

最胜住持圣教	无错乱修习	无错乱了解	闻思教法
快速成佛	无错乱修习	无错乱了解	闻思教法

戊三、将闻思转为实修助缘的窍诀

【故先知多法者，修时即应修彼法义，不可忘失。若先未知，亦勿怯退，当随慧力而求多闻。】

因此，首先若已了知许多法义，实修时就应串习那些法义，

不可以忘失。如果起初一无所知，也不必怯弱、退缩，应当随智慧力来寻求多闻。

【复非听闻此法，别修他法，即所修处而求闻思故。又不应惟修一分，定应依止初业菩萨所修圆满道之次第。】

而且，并不是听闻时听此法，实修时却修别的法，因为是要在这所修之处寻求闻思。又不应当只修一部分，一定要依止初发心菩萨所修的圆满道次第教授。

【若慧劣弱，即令修彼；若慧广大，或初虽微劣，由修习故增广之时，将此道次渐为增广，能与一切清净经论[51]相属而修，亦非定须别求多闻。故凡圆满无错教授，略亦能摄一切经咒大小诸乘道之宗要，若广开解，亦能遍入一切教法。】

如果智慧低劣，就让他修习简略的道次第教授；如果智慧广大，或者最初虽然智慧微劣，但是经由串习之后，智慧增广时，就将此道次第逐渐增广，使其能够与一切清净经论联系起来修，也不是必须在这之外另求一种多闻。所以，凡是圆满、无错误的教授，简略者也能含摄一切显密大小诸乘的道要，如果广为开解，也能遍入一切教法。

【未获如斯教授之时，于少分修易生喜足，然于圣教全体修行宗要，

[51] 清净经论：以现量、比量、教量观察清净的经典和论典。

难获定解。】

没有获得这种教授时，容易对少分的修持心生满足，然而对圣教总体的修行宗要，则很难获得定解。

【故应亲近良师，净持尸罗，数闻教授，每日四次修习所缘，至诚祈祷师长、本尊，又由多门积集资粮、净除业障。若能勤修此圆满因，其慧倍复殊胜增长，乃能生起彻底定解。】

所以，应当依止善知识、清净持戒、数数听闻教授，每天四次修习所缘，以至诚心祈祷上师、本尊，而且通过多种途径积资净障。若能真实勤修这些圆满之因，让智慧加倍增长殊胜，才能生起彻底的定解。

【如先觉云："先所闻法令心总现，数数思惟称量观察。若忘其法，专学持心，则无助伴。"】

如古德所说：让先前听闻的法义在心中全部显现，一遍又一遍地思惟、称量、观察。如果所学的法全都忘了，只是专学持心，则对修法没有助益。

比如，听闻了"无智慧的过失"之后，应独处静地，静下心来，让所闻法义在心中一一浮现，然后随法义数数思惟、衡量、观察。如果闻法之后，全部忘得一干二净，则对修行毫无助益。

【故上修者是上法师，中品修者是中法师，凡所修法，即知彼法。】

所以，上等修行者是上等法师，中等修行者是中等法师，凡是修哪个法，就应了知那个法。

以上“如先觉云”到“即知彼法”之间的内容，可以“闻、思、修、说”四字来掌握。

首先，须“听闻”善知识传授的教法——修行的教授。领受之后，就自利方面，需由“思惟”决定此法的内涵，进而将自相续串习成此法的体性，这叫“实修”；利他方面，为他人开示此法的心要，使他开解之后也实修此法，这叫“说法”。

因此，在自利方面，古德要求听闻时必须清晰地忆持，这是让我们有思惟的所缘境。若忘失所闻，则如“巧妇难为无米之炊”，没有所缘境，也就无法引起思惟。所以，第一，心中要能清晰地显现所闻法义；第二，要有“主观能动性”，即主动对所闻法义反复思惟、衡量，得到定解之后，再于心中反复串习，最终达到修量。

在利他方面，有多少认识，才能说出多少认识；有多少感受，才能让别人有多少感受。若对所闻法义明记不忘，就能把内容逐一说出，若只记得一部分，也就只能叙述一部分；然而，即便能够一字不漏地复述出来，也不代表自己的说法能给人坚定的信念。若对所闻法义精勤思惟，思慧成熟，对佛法的定解极深，就能深刻地表达出法的内涵。如果自相续进一步已串习成法的体性，比如已串习成出离心、菩提心，则自己的说法也能把听者带入佛法的感受中。所以，上等修者是上等法师，中等修者是中等法师。

【若由是思定解坚固，则诸恶友唱说“善恶一切思惟皆是分别，悉应弃舍者”，自知法中无如是语，良师不许，便能不随彼转。】

如果通过这样思惟之后，获得了坚固的定解，则在听到恶友谈论“一切善恶的思惟都是分别，皆应舍弃”时，由于自己了知圣法之中没有这种说法，善知识也不赞许这种观点，就能不随他的话语而转。

【若无此解，有信无慧，见哭则哭，见笑则笑，随他所说觉为真实，犹如流水随引而转[52]。】

如果没有这种定解，有信而无慧，则会见到别人哭自己就哭，见别人笑就跟着笑，别人说什么都认为是真实的，就像流水一样随引而转。

没有通过如理闻思生起智慧的下劣信心者，内心缺乏定解，往往随别人的舌根转，不能法随法行。

未三、慧之差别分三：一、通达胜义慧　二、通达世俗慧　三、通达饶益有情慧

【第三，慧之差别分三：一、通达胜义慧；二、通达世俗慧；三、通达饶益有情慧。　今初】

申一、通达胜义慧

---

[52] 随引而转：别人怎么引，自己就随着转。

【谓由总相[53]觉悟，或由现量觉悟无我实性。】

通达胜义慧，是由总相方式觉悟或由现量证悟无我真实性。

从胜解行地到佛地之间，有着不同层次的通达胜义慧，其具体内涵将在毗钵舍那章中讲述。

申二、通达世俗慧分二：一、五明的内容　二、学习五明的目的

【第二，通达世俗慧，谓善巧五明处慧。】

“明处”：所了知的对境或对象，叫“明处”。所以，“明处”是从所境的角度而言。

通达世俗慧，就是善巧五种明处的智慧。

通达世俗慧对于从资粮道到十地之间的有学道菩萨来说，主要是指出定位的智慧。

酉一、五明的内容

一、声明：任何法都要依靠能诠的语言才能获得了解。对于以字、词、句为自性的语言所组成的结构以及彼等对应的关系等，进行无颠倒阐述的学科，称为“声明”或“语言学”。

二、因明：对于所诠义是真实或颠倒，能够无误辨别而抉择的正理，或者无误阐述现量、比量量之相的学科，称为“因明”或“论理学”。

---

[53] 总相：此处指影像。

三、工巧明：包括身、语、意三种。依靠身体的种种技能、技巧，比如书法、运动等，是身的工巧明；种种声乐、口技、演讲等语言的技艺，是语的工巧明；了知世间规律、非世间规律、八种观察相（观察男和女、观察山和森林、观察大海和水、观察衣服、观察摩尼宝、观察马和大象）等，是意的工巧明。总之，阐述世间各种工巧的学科，称为“工巧明”。

四、医方明：总的来说，就是通达病因、病体、疾病疗法、痊愈四部分。一切有情的身体有风、胆、涎等界，医学的任务是通过食物、运动等疗法，调整诸界增盛、减退、紊乱等不平衡的状态，使其恢复平衡。阐述治疗各类疾病方法的学科，称为“医方明”。

五、内明：能无颠倒通达尽所有和如所有所摄一切所知法的自性，并对究竟安乐的解脱和一切种智之道无误开演的学科，称为“内明”。

酉二、学习五明的目的

【如《庄严经论》云：“若不勤学五明处，圣亦难证一切智，故为调伏及摄他，并自悟故而勤学。”】

前二句讲勤学五明总的目的,后二句讲勤学每种明处的目的。

“圣”，意为超胜，指超胜小乘圣者的大乘行者。

如果不勤学五种明处，比小乘圣者更殊胜的大乘行者，也难以证得一切种智。所以，为了调伏众生、摄受众生和自己觉悟，

应当分别勤学声明、因明、工巧明、医方明和内明。

“若不勤学五明处，圣亦难证一切智”，因为一切种智是无碍照见一切所知法，而一切所知法又归摄在五明之中，不在因地勤学总摄一切所知法的五明，又如何能证得遍知所知法的一切种智？无因不能得果之故。因此，为了成就一切种智，必须勤学五种明处。

“故为调伏及摄他，并自悟故而勤学”，对这一颂不能理解成登地之后才需开始勤学五明。大乘菩萨的发心和智慧广大，故从胜解行地便开始勤学五明所摄的一切所知法，并回向成为获得一切种智之因，而且由等流力，未来生生世世都会再再串习五明。登地之后，依靠等持和智慧之力，毫不费力就能通达尽所有诸所知法，并且在无量生中自然串习，所以大乘圣者更加精勤地修学五明并且通达无碍。

【谓为调伏未信圣教者故，应求声明及因明处；为欲饶益已信者故，应求工巧及医方明；为自悟故，应求内明。此是别义。】

为了调伏不信圣教的外道等众生，应求学声明和因明；为了饶益已生起信心的众生，应求学工巧明和医方明；为了让自己能通达尽所有和如所有所摄的一切法，应求学内明。以上是别义，即求学五明各自的意义。

【又此一切皆为成佛故求，是为通义。】

而且，这一切都是为了成佛而求学，这是通义，即求学五明的共同目的是成佛。

《报恩经》说：菩萨应当分别勤学圣法十二部经、因明或比量明、声明、医方明及世间工巧明。如果菩萨不学此五明，则何时也不能证得无上正觉一切种智。因此，为了证得无上菩提，应勤学五明。

申三、通达饶益有情慧

【第三，通达饶益有情慧，通达能引有情现法后法无罪义利。】

通达饶益有情慧，即通达能引发有情现生和后世无罪义利的智慧，也就是通达十一种饶益有情事业的智慧。

未四、正修慧时应如何行

【第四，正修慧时应如何行。发三慧[54]时，应令具足六种殊胜，及具六种波罗蜜多。自住慧已，立他于慧，是为慧施。余如前说。】

正修慧时应如何行：在开发三类智慧时，应让自己具足六种殊胜和六种波罗蜜多。自己安住智慧之后，将他人也安立在智慧中，这是智慧的布施。其它如前所说。

具足六种殊胜：

一、依殊胜：不论修何种智慧，都依菩提心而发起。

---

[54] 三慧：指通达胜义慧、通达世俗慧、通达饶益有情慧。

二、物殊胜：总的一切种类的智慧都无余修持，在修某一智慧时也不忘失修智慧的总意乐。

三、所为殊胜：为了一切众生暂时和究竟的义利，而修习智慧。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持，初学者以通达诸法无自性的智慧摄持。

五、回向殊胜：修慧善根悉皆回向无上菩提。

六、清净殊胜：灭除烦恼障和所知障。

具足六种波罗蜜多：

自己安住智慧之后，将他人也安立于智慧中，是具有智慧的布施；防止心中生起声闻、缘觉的自利作意，是具有智慧的持戒；修智慧时，安忍劳苦、违缘而胜解法义，是具有智慧的安忍；为了让智慧倍加增长而发起欲乐，是具有智慧的精进；内心专一趣入修慧，不杂小乘，善根唯一回向大菩提，是具有智慧的静虑；无误拣择，是具有智慧的智慧。

未五、此等摄义分二：一、般若度摄义　二、波罗蜜多总摄义

【第五，此等摄义。】

申一、般若度摄义

【虽有现证空性之慧，若无大菩提心，仍非菩萨之行，故应增长大菩提心为行所依。】

虽然有现证空性的智慧，但如果没有菩提心，仍不属于菩萨行，因此须让菩提心增长，作为菩萨行的所依。

【地上慧度修所愿境。】

将登地以上菩萨的智慧度串习为自己的所愿境，以其为目标而发愿。

比如，《入中论》讲到六地菩萨般若度圆满的境界："如是慧光放光明，遍达三有本无生，如观掌中菴摩勒，由名言谛入灭定。虽常具足灭定心，然恒悲念苦众生。"（六地菩萨发智慧光，放大光明，照破障蔽见真实义的无明，了达一切三有本来无生，犹如观视手中的菴摩勒果，了了分明。又依名言世谛力入灭尽定，虽入灭尽定，却不舍弃度生之心，对于无依怙的苦恼众生，悲心恒时增长。）像这样，缘六地菩萨般若度的境界而发愿，即是"修所愿境"。

【其能圆满无上妙智资粮所有方便，谓发三慧，现应励力而求多闻。】

能圆满无上妙智资粮的所有方便，就是开发通达胜义慧、通达世俗慧和通达饶益有情慧，为此现在即应努力寻求多闻。

以下再从正反两方面说明，菩萨必须勤修智慧的理由。

【若不尔者，违越学处罪所染着，诸余生中亦不乐多闻，不能学习菩萨学处。】

若不勤修开发智慧的方便，现世将被违越学处的罪垢所染着，来世也会不喜欢多闻，不能学习菩萨的学处。

这是从反面观察：若不勤修开发智慧的方便——闻思等，一则与菩萨戒相违，犯戒的罪垢会染污相续；二则由于等流作用，

来世也会不喜多闻，而障碍自己学习菩萨学处。

【若于现法勤修开发智慧方便，能遮现法不学之罪，如《妙手问经》所说，余生亦能速疾圆满般若波罗蜜多。】

如果现在精勤修习开发智慧的方便，则能遮止今生不学的罪业，而且就像《妙臂请问经》所说，来世也能快速圆满般若波罗蜜多。

这是从正面观察：如果现在勤修开发智慧的方便，一则不犯菩萨戒，不会以现法不学的罪垢染污相续；二则以等流作用，来世便能快速圆满般若度。

申二、波罗蜜多总摄义

【如是经咒二道栋梁[55]——六度之中，修习静虑之次第，尚似略存，修余五度之次第，皆已隐没，故于修行摄要及引发定解之方便，略为宣说。】

显密二道的栋梁——六度当中，静虑的修习次第似乎还略有存在，而其它五度的修习次第都已隐没。因此，宗大师对修行摄要以及引发定解的方便，大略作了宣说。

宗大师住世的时代，除了寂止的修法次第还略有保留之外，其它五度的修习次第都已隐没。

不论显密哪种道，其根本总纲都是六度。在这样的大乘总纲之法即将隐没时，宗大师开显了实修六度的关要和引发定解的方

---

[55] 经咒二道栋梁："经"指显，"咒"指密，显密二道的栋梁是指六度。

法，因此大师对我们的恩德无法衡量。

【诸大经论所说，修习缘如所有及尽所有般若自性毗钵舍那之次第，及修习静虑自性奢摩他之次第，后当广释。】

诸大经论所说修习缘如所有和尽所有般若自性——毗钵舍那的次第，以及修习静虑自性——奢摩他的次第，将在后文止观部分详细解释。

【凡菩萨成佛，皆依六度而得成佛。《菩萨地》中，于六度一一之后，皆珍重宣说。】

凡是菩萨成佛，都是依靠六度而成佛。《菩萨地》中在讲六度每一度的最后，对此都殷重作了宣说。

该论在讲述布施度乃至般若度的最后，依次说道：

“如是菩萨依止九相所行惠施，圆满施波罗蜜多已，能证无上正等菩提。”（菩萨依止九相所行的惠施而圆满布施波罗蜜多，以此能证得无上菩提。）

“如是菩萨大尸罗藏，能起当来大菩提果，谓依此故，菩萨净戒波罗蜜多得圆满已，现证无上正等菩提。”（菩萨律藏能生起将来的大菩提果，即依止菩萨戒的缘故，菩萨圆满净戒波罗蜜多，由此现证无上菩提。）

“当知此中初自性忍，广说乃至后清净忍，如是能生广博无量大菩提果。忍为依止，是诸菩萨能圆满忍波罗蜜多，能证无上

正等菩提。”(从最初的自性忍到最后的清净忍，能出生广博无量的大菩提果。以安忍为依止，诸菩萨能圆满安忍波罗蜜多，能现证无上菩提。)

“如是最初自性精进，乃至最后清净精进，皆得菩萨大菩提果。菩萨依此所有精进，圆满精进波罗蜜多，能于无上正等菩提，速疾已证当证今证。”(从最初的自性精进到最后的清净精进，都能证得大菩提果。菩萨依止这一切精进而圆满精进波罗蜜多，以此能于无上菩提速疾已证，速疾当证，速疾现证。)

“如是静虑无量无边，能得菩萨大菩提果。菩萨依此圆满静虑波罗蜜多，能于无上正等菩提，速疾已证当证今证。”(如是，修习无量无边的静虑，能得大菩提果位。菩萨依止静虑而圆满静虑波罗蜜多，能够于无上菩提速疾已证、当证、今证。)

“如是菩萨极善决定无量妙慧，能证菩萨大菩提果。菩萨依此能圆满慧波罗蜜多，速证无上正等菩提。”(以菩萨极善决定的无量妙慧能证得大菩提果，菩萨依止妙慧而能圆满慧波罗蜜多，速疾证得无上菩提。)

【故应了知，此是过去、未来、现在诸菩萨众共行之道，此六即是一切白法大海，故是修行宗要、无上大嗢柁南。】

所以应当了知，六波罗蜜多是过去、未来、现在诸菩萨们共同行持的大道，这六波罗蜜多即是一切白法之大海，因此是修行的宗要、无上的大纲要。

六波罗蜜多是一切清净法的积聚处，一切清净的菩萨行都汇

归于此，故为一切白法大海。

【如《菩萨地》云："如是六种波罗蜜多，菩萨为证无上正等菩提果故，精勤修集是大白法溟[56]，名大白法海，是一切有情一切种类圆满之因，名为涌施大宝泉池。"】

此段是说因殊胜。

如《菩萨地》所说：这样的六种波罗蜜多，菩萨为了证得无上菩提的缘故，精勤修集这大白法溟或名大白法海，这是一切有情一切种类圆满的正因，称为涌施大宝泉池。

"一切种类的圆满"比喻为珍宝，"六度"比喻为泉池。以泉池中能涌现许多珍宝，比喻从六度中能涌现一切种类的圆满。

【"又即如是所集无量福智资粮，更无余果可共相称，惟除无上正等菩提。"】

此段是说果殊胜。

这样所积集的无量福德、智慧资粮，再没有其它果可以与之相提并论，唯除无上菩提。

只有无上菩提才能和六波罗蜜多所集的资粮相称。在这无量无边的资粮之中，没有一毫许不是佛果之因。

受菩萨戒之后，菩萨所应修学的内容就是六度、四摄，其中，修学六度是为了成熟自相续，修学四摄是为了成熟他相续。

---

[56] 溟：海。

谈谈闻思修

一、修的内容由闻思决定，修包括观察修和安住修两种

很多人认为“闻思时才需要观察，实修时唯一应安住修，不必观察”，这样自然便会认为：不闻思照样能修，或者闻思只是研究或为实修提供证据。

这种想法若不遮破，则始终不会重视闻思。

以下破除这种观点：

实修时必定有个所缘境，有个所修的内容，若不经过闻思，是不可能了知这一内容。就连炒菜这样的小事也要先听别人讲解怎么炒，之后还要自己考虑，观察到位，才能实际操作。同样，所修的内容首先要听别人讲解，由他力得到决定，再由自力思惟决定，然后再串习就是修。所以，修的内容是由闻思来决定的。

再者，闻思决定的内容本来就有观察和安住两种，因此修也就有观察和安住两种，不能说修唯一是安住。

譬如：修净土法门中求生净土的愿，即是修厌离娑婆和欣求极乐的心。对所修的内容，首先应通过听闻了解，否则就不知道修些什么、该如何修。所谓“听闻”，就是以佛的教法、法师的开演和自己的耳根等因缘和合，而听到佛经中修欣求心和厌离心的内容。同时，必须明白所闻的法不仅仅是知识，更是所修的内容——实修的教授。

比如，听到讲解娑婆世界的三苦、八苦、五痛、五烧，这是修厌离心的教授；又听到讲述极乐世界种种依报和正报的庄严，这是修欣求心的教授。这样通过他力得到了知，就是由听闻决定所修内容。

之后，还要对此数数思惟，了解透彻。比如，娑婆世界的苦苦、坏苦、行苦，每个苦是什么意思？为什么把“苦”、“坏”、“行”叫做苦？为何要出离娑婆世界？娑婆世界有哪些过患？这些问题自己不思惟就决定不下来。所以，修厌离心的内容——三苦、八苦等，先要由思惟引发定解，之后再反复串习，就会引发厌离心，而且越修越强，越修越稳固，最后，会达到囚犯想出监狱、粪坑里的人想出粪坑那样迫切的心情，一刻也不想呆在娑婆世界。

反之修欣求心，就是观察极乐世界没有三苦、八苦，往生立即了脱生死、获得不退转果位，种种依报环境的功德、正报佛菩萨的功德等。但是，对此若不听闻、阅读净土经论，自己是无法了解的；若不思惟，也不能将所修的内容吃准、搞透。所以，首先应通过闻思决定修的内容，再如是反复串习，令欣求心增上、持续。相续中一旦具有欣求心和厌离心，便是成就了求生净土的愿。

由此可见，修不只是安住，闻思也不只是为修提供证据，不是和修无关的佛学研究。应切记“闻思的任务是决定修的内容”这一关要。

二、闻、思、修密切相关

智慧分为闻慧、思慧、修慧。这三种慧是如何产生的呢？即：闻慧由闻而成就，要想获得闻慧，前行是听闻，由闻法就会成就闻慧；思慧是由思惟所成就，不在思惟上下工夫，思慧就无从产生，故思慧的前行是思惟，由思惟便能成就思慧；修慧由修习而成就，即由串习而成。

之后，反观自己：听闻时，如果没有如法的发心和行为，耳根没有专注在法师所说的法义上，或者生起昏沉、掉举、傲慢等烦恼，如此绝不会生起闻慧，只会增加无明、业障；思惟时，若对所闻法义，或者粗略阅一遍，或者束之高阁，根本就不看，又怎么谈得上如理思惟？又怎么有数数如理思惟？所以，落实思惟的人寥寥无几。如是思慧尚未产生，更谈不上引生修慧。

以下再了知三慧次第生起的道理。

（一）“修慧从思慧生”

“修慧从思慧生”并不是指从思慧直接就产生修慧。修慧的前行是修，修又是串习由思慧所决定的法义。若无思慧，就无法确定在何处修，想串习也没有所缘境，又如何生起修慧？所以，要生起修慧，必须串习思慧所决定的法义，是从这个角度而言“修慧从思慧生”。

比如，对世间享乐修出离心，所修就是坏苦，这只有由思慧才能决定。换言之，以思慧能决定欲乐不是安乐性，刹那迁变之故；欲乐坏灭时必定产生痛苦，有贪著心之故。了知这些之后，

再安住法义串习，就可以引发厌离心，而且，越串习厌离心越强，厌离心越强，就越能放下。如果没有思慧，不知在何处串习，又怎么能生起修慧？所以，没有思慧指导的修就像盲人射箭，是“盲修瞎炼”。

（二）“思慧从闻慧生”

并不是说从闻慧直接生起思慧，而是说思慧依靠思惟产生，思惟的内容由闻慧而决定，是从这一角度说“思慧从闻慧生”。

比如：清楚地听闻了讲述八无暇、十圆满的文句，所忆持的法义就成了思惟的内容。如果听闻之后，没有记住任何法义，连讲什么都不知道，又能对何者作思惟呢？因此，没有闻慧，就不可能有思惟。

总之，由闻而产生闻慧，由闻慧能进入思惟，由思惟而产生思慧，由思慧能进入修习，由修习产生修慧，这是闻思修的生起次第。

另外，应当“主动及时地转入”闻思修。这个主动性非常重要，闻思修主要靠自己，自己不争取，没有人能把智慧直接送入相续。释尊的能力可谓第一，如果有这种可能性，佛早已把智慧安放在每个众生的相续中。

所谓“主动及时地转入”，就是要尽心尽力地投入，听一点，就要听懂一点；听懂一点，就要思惟一点；思惟一点，就要透彻一点；透彻一点，就要串习一点。比如，听人无我法门，耳根要专注在法师的音声上，自己的动机就是要听懂，要生起闻慧，对

重点之处，若无法记下，就应做笔记。总之，要尽一切努力得到闻慧。若具这样的发心和加行，则听一次就生一次闻慧，闻法就很有收获，内心便会欢喜闻法。

听懂之后，最重要的是思惟，即针对闻思所了知的法义，及时地思惟，依靠自力对法义融会贯通，生起断定的理解。乃至未获定解之前，必须不断努力地思惟。

为了能一心投入思惟，并有所成就，应当合理安排时间和环境，尽量避免外缘的干扰，舍离一切无关的世间琐事、无义的闲谈交往，如此才能集中心力投入思惟。所以，应当独自在寂静处，专心致志地观察思惟法义。听闻、修行都应如此。

总之，对每天以闻慧了知的法义，要及时转入思惟，通过点滴的积累，逐渐成就累累硕果，如同“聚沙成塔”一般。世上没有不劳而获的事，也没有异想天开，凡事均需长期用功才会有成果，而且大成果是从点滴积累而来的。

比如，听闻了人无我法门，知道了“观察我和五蕴一体、异体”的方法，但并不能以此为足，而是要思惟透彻，直到生起坚定不移的定解为止。因此听闻之后，就应一心思惟：“我”和“蕴”一体有什么过失；“我”和“蕴”异体又有什么过失；“我”和“蕴”不是一体、异体，那“我”是什么？“我”和“蕴”到底是什么关系？这些问题要一遍又一遍地观察、衡量，要切实下苦工夫，要知道凭空是不可能产生定解的。

一般思惟时都会有个过程，最初一点也摸不到头绪，左边摸

一下、右边摸一下，翻来覆去地摸索，但最后慢慢会理清头绪，开始相应法义，能决定“是这样一个意思”，心里能肯定而没有怀疑。

因此，我们应当长期听闻正法，之后及时转入思惟，如是让佛法正见越来越深广稳固。须知，这是一切修行的基础。

闻思还有一个关键，就是要“熟”，“熟”了就会“透”，“熟”了就会善巧。《禅林宝训》中说，白云禅师阅经书不下几百遍。每次开卷再读，一定有新的收获。我们若能像禅师这般勤奋，一定能通达佛法。

古人说：“故书不厌百回读，细读深思理自知。”（旧书若能耐心读上百遍，细细地读，深深地思惟，书中的道理自然会明白。阅读属于闻慧，读时思惟属于思慧。）听闻、讲解、思惟都是如此。任何法门只要反复讲、反复看、反复思惟，以串习力终有透彻的一天。

由思惟决定好之后，就要及时串习。比如，对暇满的涵义，很多人五年前就理解了，但是并没有在心上串习，所以五年后仍在虚耗时间，根本不见有进步，这就是不串习的过患。所以，懂了一点之后，要立即串习。比如，对“暇满难得”不断观察修，才能远离过失、引生功德，也才能日日有进步（上等修行人日日有进步，中等修行人月月有进步，下等修行人年年有进步）。如果不仅没进步，还不断退步，那就不是修行人，因为只是学知识，根本就不修，没有改变自相续。

三、对实修来说闻思最重要之理

理由是：有多少听闻，就有那么多的闻所成慧；有多少闻所成慧，就有那么多的思惟；有多少思惟，就有那么多的思所成慧；有多少思所成慧，就有那么多的修习；有多少修习，就有那么多的灭除过失、引生功德。换言之：听闻是零，闻慧就是零；闻慧是零，思惟就是零；思惟是零，思慧就是零；思慧是零，修就是零；修是零，所灭的过失、所引的功德就是零。

因此，对实修来说，闻思最为重要。若无最初的闻思，修行要么成为盲修瞎炼，要么流于影像，很难成就。

由此便知，闻思修对于个人修行的成败和整个佛教的兴衰，关系何等重大。如果舍弃了闻思，也就不会懂得什么是人身的意义，什么是无常，什么是苦，什么是人无我，什么是慈悲，什么是出离心，什么是因果，什么是生死的缘起，什么是三宝，什么是空性，什么是佛性。如此一来，人天善道、出离心、菩提心、出世间空性之道等，完全会隐没，最后不闻三宝之名，又怎会有教证二法住持世间呢？对个人而言，人天善道、解脱道、菩提道，只有依靠闻思才会了解，也只有串习闻思所决定的法义，才能在心中体证佛法。所以，世亲菩萨说：“佛正法有二，谓教证为体，有持说行者，此便住世间。”这是千真万确的定论。

四、两种偏差

（一）闻思未到量就盲修瞎炼

如果闻思没有到量，不明白修的次第、方法、数量，不知道如何解决修行中的问题，也辨不清正道和歧途，没有了定解之目，极易堕入盲修瞎炼的险坑中。

（二）闻思此法，修持彼法

这是不明白教证二法的关系所致。其实，教法是指示修行的道路，教你怎么做、怎么修，而证法是按照所指示的道路真实行持。所以，修就是修闻思所决定的法义。如果闻思和修无关，闻思的法义并不是所修的内容，则即便闻思二十年，也对修没有任何帮助，有心修行的人又岂愿虚耗二十年宝贵时光？若按这种想法，很多人会放弃闻思。

试问：佛成道之后，最根本的事业是转法轮，四十九年说法，结集成三藏十二部的教法，如果这些教法不是指引众生修行的教授，佛陀四十九年说法岂非无义？这是对佛的大毁谤。

再者，一般人单凭听闻也无法得到解脱，否则"修"就成了多余，只要说"闻、思"，不必再加一个"修"。

全知麦彭仁波切在《大乘庄严经论释》中说："如果不是这样，那应当仅仅以听闻无我等法就现量证悟其义，当下得解脱，所谓的修持也就没有任何意义可言。又如果不听闻无我等法就可以自修彼义，那宣说诸经论应成毫无意义，也就不必宣说了，但这是绝不可能的。如果想获得圣者如实见法性的各别自证智，必须首先听闻圣法，然后思惟其义而生起定解，接下来，应当专注一缘

修持此法义。因此，初学者最初必须生起听闻智慧。因此，听受和所讲的佛法是这样具有大意义和大必要。”

许多人都有这样的通病，听完法合上书本，就算完成任务。如此即便一部接一部地闻法，其实根本就没有思惟过，学的虽多，但真正消化、吸收的却非常少，又怎么能引生定解？怎么能结合相续串习？如此只会堕入“闻思没有用”、“闻思不必要”的邪见中。

还有一些人虽然在闻思，但不够彻底。有些只掌握佛法的片段，不懂得整个菩提道从下至上的次第；有些没有体会到佛法的真实义，没有得到心要；有些不知道“修”是安住在闻思所得到的定解中，串习由闻思所决定的法义。

观察目前闻思修的状况，问题颇多，不良心态也很多。一种是不老实，无法老老实实坐下来，全心全意地融入佛法；一种是不踏实，学佛多年，心里一直没底，总是怀疑“这样做有没有用”；还有一种是幻想家，本来基础的法门就是目前最需要的，抛开这些能闻思、能串习的法门，整天盼星星、盼月亮，幻想能得一个最高、最快、最轻松的法。

本来一切佛法通过如理闻思都能显现为修行的教授，但一般人未能好好闻思，也就没有能力趣入实修。这并非所学法门的问题，而是我们自身的问题，没有好好思考过闻思修的关系，一向没有依教奉行，才导致不能把法结合在自心上修行。如果不改变这种状况，恐怕还会发生不良的后果。

因此，首先要调整闻思修的发心，明确目标，唯一是为了了生死、成菩提、度众生，而不是想获得名声和地位，也不是只收集佛学知识。

其次，为了能真正串习法义，改变自他相续，先应精进闻思，掌握修的方法，明白修的次第和数量。之后，于己，唯一要在心上实修实证；于他，唯一要无私地为有情开示佛法的心要。由此可见：上等修行者是上等法师，中等修行者是中等法师；住持佛法和实修、自利和利他、教法和证法、闻思和修，彼此关系密切，并非毫不相干。

比如，某人想练剑的愿望非常强烈，到处寻访名师，拜师之后，想方设法要学到剑术。他的心始终专注在剑术上，对老师的教导，一句不肯漏，全面主动去寻求、去摸索、去请教，目的无非是想把剑练好，提高境界。他弄清套路之后，不会只满足于“纸上谈剑、口上谈剑”的境界，会立即真刀真枪地操练。我们闻思修若能有这样热诚实干的心，肯定会成功。

所以，学佛不只是为了做理论家、谈论家，积累佛学知识，学佛的目的是解脱、是成佛、是度众生。一切闻思修都应从这点出发，而且注意力要放在如何修心、应修何法上面。这样的初发心非常关键，应时常铭记于心。须知，佛地之前均为有学地，均需闻思修，需辗转增上，故应发起从现在开始学到成佛为止的大心。佛法如大海，越转越深、越转越广。我们闻思就要和修心结合，逐渐将自相续转成圣贤的相续，转成佛菩萨的相续。

五、举例说明

（一）修暇满

我们耽著今生，散乱心非常强，这是无始以来串习坚固的习气，直接障碍摄取后世和解脱的大义。看似很小的颠倒心，实际上危害无穷，会把心完全缠在追求今生的魔网当中，大好人生都浪费在造恶业上。

对治这种颠倒的方法就是修暇满。能否修成，就观待闻思是否获得定解。因为修暇满实际是串习闻思所决定的暇满难得和义大的意义，如果获得定解，安住定解观察，越观察就越能引发珍惜人生的善心，当这个善心修到猛利、持续时，就有力量逆转颠倒心。

所以，对于修暇满来说，最重要就是闻思暇满，力争生起定解，而不是用其它方法，也不观待外在条件。

为了获得定解，要尽力寻求闻思。凡是宣说暇满之处，我们都要好好听闻。凡是开示人身难得、义大的经论，古德珍惜人身的教言、传记，我们都应收集，作为专题，对重点要深入思惟。像这样，一次一个重点，下死功夫突破，学一次学透一个，步步透出就是在前进。

平时应多听、多看、多思惟。学暇满，就一心投入在暇满上，一直思惟到完全扭转观念，获得不可夺的正见，再依正见串习，就是顺理成章的事。不然，见解没有转变，修行就很难相应。

所以，首先要获得定解，然后安住在定解中串习，而且要坚

持串习，如此才能断除原先的颠倒心，让珍惜人身的心越来越强，乃至最后稍一提念，就会现起正念，这就修成了菩提道的一个支分，自相续也因此受用匪浅。

（二）修人无我

首先，由闻思抉择无我，遣除心中对无我的怀疑，破除有我的观点，引起人无我的定解。然后，不论入定出定、行住坐卧，都再再串习无我的定解，让无我的习气逐渐成熟，即“生处转熟、熟处转生”（习气生的地方——无我，让它变熟；习气熟的地方——有我，让它变生）。

无始劫来，我们最熟悉的是我执，一张口就是“我”，起心动念都是考虑“我”，不必费力自然如此，这是无始积习，根深蒂固。这个我执就是轮回之根，此根不断，根本无法相应出世间法。从这个根出生八万四千烦恼：赞叹“我”，马上露出笑容，批评“我”，脸马上阴沉下来，顺我的意就高兴，不满我的意就生嗔心、嫉妒心，凡事都要满足我的意愿。换言之，凡事都要随顺我执才行，这就是修我执。这种状态若不扭转，千生万劫也出不了生死，因为方向完全相反，这是念念生死的走向，怎么会有解脱？所作所为都落入生死当中。

现在要从根断除轮回，唯一要依靠智慧。智慧也不会凭空产生，必须通过闻思空性，而且首先从容易下手的人无我开始。

为了让修行得力，首先闻思要达到要点。闻思越成熟、越究

竟，修起来就越方便。如果闻思透彻，提起来就可以用，就可以安住。这样熏习得多，思惟得也多，达到量之后，“无我见”自然就稳固，丝毫动不了。

我们对一件事听得多、想得多，自然形成一种见，转不过来，以后无论做什么，都随着这个“见”转。现在应善用心这个作用，逆转串习，不断听闻无我，时时思惟无我，最终会破除疑惑，得到定解，之后串习这个“无我”的定解，以无我执伏住我执，不去想我、贪我……，自然就伏住烦恼。

若能以无我定解的慧眼，见到只有色受想行识五蕴，此外并没有“常、一、自在”的我，心就直接安住“唯蕴无我”的定解上，串习得越熟、越深，越好。最好一切威仪中都依止正知正念，让心安住在“无我”中。走路时，知道只有五蕴在不断随缘起运转。听声音时，也要作意没有我，只是耳根和声尘和合，现起一个声音的相。安住在无我中，别人说你好，也观“没有我，只是一堆蕴，没有可贪执的”；别人骂你，也观“只有蕴，只是零散的微尘和念头”。如是怎么也找不到“我”，不必为“我”欢喜、为“我”忧。

身处人群当中，很容易就和别人比较，这时不安住无我，很快就会生起烦恼。比别人高，就生傲慢；比别人低，就生自卑；见别人圆满，就生嫉妒；见自己好，就有表现欲，想争座位、出风头。这时应当安住在无我中，别人是五蕴，我也是五蕴，心专注在蕴的相上，不去执我，如是“我好、你不好”、“我吃亏”、“我

没有被重视”等念头得不到支持，就生不起来，即可遮止贪嗔。

总之，要举一反三，自己主动给自己当教练，把人无我的法门贯彻在生活当中，时时运用。

（三）修苦

若对苦闻思得不够，则很难生起真正的出离心，更不必说大悲心。因为如果没有闻法，就不了知三苦的体相以及八苦、六道诸苦等的差别，而不思惟有漏皆苦、乐是坏苦等涵义，就无法获得定解，这样很难安住在轮回是苦海、是火坑等意义中，也就无法修成普厌三有的出离心。

一般苦苦好理解，但了解坏苦、行苦的人并不多，这样就很难修成出离心，因为只知道苦苦，并没有深刻认识到坏苦和行苦，就无法对善趣（欲界人天、色界、无色界）生起出离心。若没有出离心而一味追求轮回的圆满，则无论修什么也只是积集顺生死业。

由此可见，了知教理的重要性。教能指示方向路径、界定地道阶位、辨明真妄，若教理不明，就像盲人一样，容易误入歧途。比如，认识不到坏苦，就会把欺诳性的乐受看成是安乐，无法解脱对乐受的爱著，不必说天宫的妙乐，即便对人间的小乐也是趋之若鹜，不会觉得没有意义，而且还耽著不舍。如此发展下去，要等到何年何月才能趣入解脱道?

再者，大悲心也要有闻思苦的基础才能修成。一般说修大悲，其实修的只是片面的悲、浮在表面的悲。闻思若未究竟，会有很

多似是而非的说法，修也是流于影像。今天照着法本相似修一点，几天不见效果，又转修下一个，一系列修下来不见有什么成就，便全抛在一边，把希望寄托在另一个法上。总认为有不共的法，认为有捷径，可以轻而易举地奏效，就是不肯刻苦地闻思修。相反，若闻思究竟再修，则修一法就能成就一法，修出离心成就出离心，修菩提心成就菩提心，修无我成就无我。由闻思决定好了整个菩提道的各个支分，之后就是修习这一系列的道次第，不必再另找一个修法。

（四）修持净土

我们想求生极乐世界，前行也是数数闻思净土经论。比如，对西方净土的因、果、事、理，依报、正报的功德庄严，往生净土的殊胜利益，往生的正因和违缘，西方净土的不共优点，修持净土的方法，阿弥陀佛的大愿海，弥陀名号的功德等等，都要由多闻才能了解。多闻之后，又要多思惟忆念。如果由思惟圣教和正理引发了定解，那就能引生往生净土坚定的信念和切愿。在真信切愿推动下，身心投入修持，修一分就是一分净土正因，步步切实，决定成功，可以说“往生净土，万牛莫挽”。以这个原因，蕅益大师说：“往生与否，全凭信愿之有无。”

所以先由闻思引生定解，这是最初的关键。在定解的摄持下，所有的修行下至一点一滴都能成为净土资粮，而且是纯乎其纯的资粮，由此开始踏上了往生净土的真实之道。而且，修的效果非

常好，因为整个心和阿弥陀佛相应，功德不可思议。按这样发展，虽然还身处娑婆世界，其实已成为极乐国的人。

相反，若没有闻思净土的经论，对净土没有生起真信切愿，则修持净土容易沦为影子之道。（当然并不排除宿世已种过深厚善根，一听就能深信不移，这并非此处所指的对象。可以反观自己，如果只是模糊的信心，往生的愿望甚至比去美国还微弱，那一定要闻思净土的经论教言。各人都有自知之明，反观自心就知道信愿的真切程度。）

不闻思是怎样造成修持的不得力和不相应的呢？（此处，“闻”不只是听闻，十法行中的书写、阅读、讽诵、开演等都归属在内。）比如，没有听闻思惟过阿弥陀佛的功德和恩德，就不会去忆念，也就无从生起对佛的信心和感恩心。或者，闻思得不够，观察和忆念未到量，则信心和感恩心就很难猛利、恒常。如是即便修一点，与法相应的程度也很差，效果也不明显。

或者没有闻思，就不会了知阿弥陀佛的智悲力不可思议、四十八愿宏深广大，也就不能由衷地发起对佛的皈依心，这样即便形象上向阿弥陀佛合掌、礼拜，但和以猛利皈依心礼拜相比，功德相去甚远。

或者，不知道依仗佛力超越生死远比单凭自力容易，就不能死心依止佛力，决志求生净土。

或者，没有闻思，就不能真正观察到娑婆世界纯粹是苦性，遇到世间的顺逆境，仍会耽著不舍，无法投注心力修持净土。比如，一个人对苦谛思惟得深彻，出离心坚固，他就能放下世间，

一心修净土。而另一人不知轮回是苦，根本没有出离心，虽然口中念佛，心中追求世间的念头不断。两人念佛的效果肯定相差悬殊。

或者，不闻思，就不知道净土不可思议的利益，不会缘此观察串习，也就难以生起欣求极乐的心，更不能让欣求心达到强烈，以及持续到行住坐卧的一切威仪中。无法深刻了解《阿弥陀经》所说的“无有诸苦，但受诸乐”极乐世界“乐”的内涵，也就发不起求生的心力。

再比如，若没有对因果深入闻思，就无法引生对因果的信心，这样正知正念不容易坚固，平常起心动念，恶念多善念少，念佛的功效也差。印光大师说:“心地上了不起恶，全体是善，其念佛也，功德胜于常人百千万倍。”所以，有没有深信因果的正见，在念佛的效果上相差甚远。当然，此处闻思业果是指如理如量的闻思，而且能以法为镜反省自己。走马观花般的闻思或者不得要领的闻思，起不到大的效果。

或者，没有闻思过菩提心的教法，就不会深刻认识到菩提心的重要性，不知道发菩提心是往生净土极关键的正因。事实上，有没有菩提心摄持念佛，功德相差悬殊。或者，对于菩提心是大乘入门、菩提心的利益、菩提心的德相、修菩提心的方法等，没有深入闻思引发定解并实修，即使发菩提心，心力也很微弱，或者只是相似的发心，这样念佛效果也就很差。

印光大师说:“念佛须善发心者，心为修持之主。心若与四弘

誓愿合，则念一句佛，行一善事，功德无量无边。”又说:“须发菩提心，誓愿度生，所有修持功德，普为四恩、三有法界众生回向，则如火加油，如苗得雨。既与一切众生深结法缘，速能成就自己大乘胜行。若不知此义，则是凡夫、二乘自利之见，虽修妙行，感果卑劣。”

或者,不系统闻思第二转法轮的空性和第三转法轮的如来藏，对于净土的理解就很肤浅，证入的品位也不高。《观无量寿经》中所讲上品上生的条件，其中一条是“读诵大乘，方等经典”，目的也是提高对大乘的见解，增上大乘的福慧资粮，从而提高往生品位。

或者，如果没有闻思最基础的暇满、无常、恶趣苦等涵义，就不知道怎么珍惜时间修习净土，怎么让心专一。相反，对此等若获得了定解，则一提正念，就能很快让心转入修行。如《彻悟语录》中说:“世之最可珍重者，莫过精神。世之最可爱惜者，莫过光阴。一念净，即佛界缘起。一念染，即九界生因。凡动一念，即十界种子，可不珍重乎。是日已过，命亦随减，一寸时光，即一寸命光，可不爱惜乎。苟知精神之可珍重，则不浪用，则念念执持佛名。光阴不虚度，则刻刻熏修净业。”这段开示就是将暇满和无常的教法直接和净土的修行结合，显示为实修的教授。开示中所说的“知”，也只有通过闻思才能强有力地引发。如果经过串习让珍惜人生的心强烈、持续，单以这个善心，就有力量改正浪费时间的恶习。

印光大师开示:“至谓欲心不贪外事,专念佛。不能专,要他专。不能念,要他念。不能一心,要他一心等。亦无奇特奥妙法则,但将一个死字,贴到额上,挂到眉毛上。心常念曰:‘我某人从无始来,直至今生,所作恶业,无量无边。假使恶业有体相者,十方虚空,不能容受。宿生何幸,今得人身,又闻佛法,若不一心念佛求生西方,一气不来,定向地狱镬汤、炉炭、剑树、刀山里受苦,不知经几多劫;纵出地狱,复堕饿鬼,腹大如海,咽细如针,长劫饥虚,喉中火然,不闻浆水之名,难得暂时之饱;从饿鬼出,复为畜生,或供人骑乘,或充人庖厨;纵得为人,愚痴无知,以造业为德能,以修善为桎梏,不数十年,又复堕落,经尘点劫,轮回六道。虽欲出离,末由也已。’能如是念,如上所求,当下成办。”这是将无常和恶趣苦显示为实修教授。若想强有力地生起这一正念,基础仍是闻思无常和恶趣苦。如果闻思获得定解又数数串习,那就能让怖畏心越来越强,由此一提正念,就有力量让心转入念佛。

总结:

总之,要知道由闻思修修心的方法和次第,对此获得定解之后,不会认为闻思和实修没有关系。我们应当静下心从长计议,一点一滴逐渐积累闻思,下十五年到二十年的工夫,将思想观念彻底转为佛法的观念,面对任何人事物以及轮回、人生的现象,都能用佛法来看待,以佛法思惟,以佛法指导自己的身语意,从而走上觉悟之道。

如此，面对轮回时，不缘则已，一缘就是不净、就是苦、就是假相，如是自然会退掉耽著轮回的心；面对众生时，自然就能生起慈悲菩提心、利他心；修持六度时，自然就能自在趋入，修持到位，而且自然发起大乘弘愿；面对境界现前时，都能了知是因缘生，没有自性，打我、骂我、赞我、毁我，没有任何可执著之处，能所双亡，或者，思惟这些都是缘起法，不必欢喜不必忧。而且，无论讲什么、修什么、念什么，很容易就契入，就像丹青妙手画技纯熟时，随手画来，惟妙惟肖。

所以，贵在纯熟，对佛法要学得滚瓜烂熟，日里夜里、醒时梦时，心心念念往法上如理作意，朝也念法、暮也念法，心自然就转成佛法的体性，从文字的教法修成了心中的证法。

这样，见色闻声、待人处事、穿衣吃饭，都可以在心上用功，统统可以转为道用。就在一个心上运用一切佛法，譬如到一个城市，可以观无常、观苦、观无我、观多体、观缘起、观净土，可以修菩提心、发愿等。可以将佛法完全融入生活，一切都变成修法。

如此才会明白，阿底峡尊者传来的道次第具有一切佛语现为教授的特点。若能沿此道深入下去，即可显露更深层次的佛法，如同抽丝剥茧，最终显露万法实相，了达佛法的密意。如此自然就知道佛法都是引导众生成佛的方便，根本没有相违之处，而且全都可以融会于一个心上，头头是道，念念可修。

能修的天地非常广阔。暇满、业果、无常、恶趣苦、皈依、苦集、十二缘起、忏悔、慈悲喜舍、菩提心、六度四摄等，都是

在心上起修。对这一套得到定解之后，修行方法不必要问别人，自己心知肚明，不会再有任何怀疑。

全知麦彭仁波切在《辨中边论释》中告诉我们，圣法的一切修行相或行为相，可以归摄在十种法行中。十种法行就是书写、供养、施他、听闻、披读、受持、开演、讽诵、思惟、修习。这十种当中含摄了一切有关圣法的修行，因而称为十法行。我们行持十法行中的任何一种，都可以获得无量福德聚。因为圣法是出生一切利乐的源泉，并且是超出三有的正道，与之相关的一切作业都具有极大意义。因此下至书写、听闻一个偈颂，功德也胜过一切世间善根。

此"十法行"就是闻思修的广说，而闻思修是我们入佛门乃至成佛为止最重要的所作，也是我们应日夜投入唯一的所作。所谓资粮道的菩萨，主要精力都要用在听闻和思惟圣法上。在此基础上"加功用行"，就趣入加行道。由此便知，自己目前应当在何处着手努力。

最后，愿大家一入道就认准方向，顺利进入闻思修的正轨。

（本文仅就道次第体系，讨论闻思修的轨则。然而，众生根性有利钝、善根有深浅、法缘有亲疏，且修行不止一世，宿世栽培大有厚薄，因此法门的施设、方法、次第无法一概而论。或以信入、或以定入、或以慧入、或渐修后悟，或悟后渐修，或一机一缘而顿悟，或一名一咒而直入，或依佛力顿发宿慧，或依信心暗合道妙，或师徒缘深依师口诀修持等等，这些都不在本文讨论范围之内，请读者审慎抉择。）

上士道·四摄法

巳二、学习四摄熟他有情分五：一、四摄自性　二、立四之理由　三、四摄之作业　四、摄受眷属须依四摄　五、略为解说

【第二，四摄成熟他相续分五：一、四摄自性；二、立四之理由；三、四摄之作业；四、摄受眷属须依四摄；五、略为解说。】

学习四摄法成熟他相续分五：一、四摄各自的体性；二、安立摄受众生的方便为四种的理由；三、四摄每一摄的作用；四、菩萨摄受眷属必须依靠四摄法；五、稍微展开来解说四摄。

【今初】

午一、四摄自性

【布施如前六度时说；爱语者，谓于所化机开示诸度；利行者，如所教义，令所化机如实起行，或令正受；同事者，谓教他所修，自亦应修，与他同学。】

布施的自性：如前所说，是善舍思以及由此发起的种种身语之业。

爱语的自性：对所化开示六度，即为所化如实开示六度的内涵。

利行的自性：让所化按照所教法义如实发起修行，或者让他真实纳受。

同事的自性：教导所化所修之法，自己也应修习，和他一起修学。

【如《庄严经论》云："施同示劝学，自亦随顺转，是为爱乐语，利行及同事。"】

如《庄严经论》说：布施摄的自性如前布施度所说；为有情如实开示六度；劝导有情学修六度，并将他安置在六度的修行中；教导有情修学六度时，自己也随顺他一起修持。以上"开示"、"劝学"、"随转"依次是爱语、利行、同事的自性。

此处，布施摄是指三种布施中的财布施，而且是意乐、实物两种财施中的实物施。为了让所化成为法器，对他布施所需财物，是布施摄。

爱语摄，即为所化讲解法义，帮助他断除疑惑、引生信解的发心及所说的语言。

利行摄，即见所化对法义已生信解，为了进一步引导他实修，而为他说法的动机和语言。换言之，菩萨为了让所化将闻思的法义落实于修行中，成就修行的精要，而进一步引导他实际趣入修行的发心和语言。

同事摄，即菩萨见所化已初步趣入修行，为了护持他的修行，令其不退、稳固乃至圆满，自己也同修此法。

总之，培养弟子令其相续逐渐成熟的方法，就是四摄。

我们既然已发心利他，就一定要学好四摄法。如果连摄受众生的方法和步骤都不清楚，又怎么能真正成熟众生的相续？一般人都认为四摄法很简单，而往往轻视。其实，这是从发菩提心开始，乃至尽未来际都要切实奉行的大法。

菩萨摄受弟子之后，要真正负起责任，将众生安立于佛果不是口中说说便罢，而须实地履行誓言。就像一名良医，要真正帮助瘫患的病人站起来，让他能一步步地行走。

午二、立四之理由

【第二，立四之理由。何故定为四摄耶？】

摄受有情的方法，为何一定是四种呢?

【答谓摄受眷属令修善行，须先使欢喜，此必先须施以资财，饶益其身。】

答：要摄受眷属让他修习善行，首先必须让他生起欢喜心，这又必须先布施财物饶益他的身体。

【既欢喜已，令修道时，先须令知云何应修。此由爱语宣说正法，除其无知断其疑惑，令其无倒受持法义。】

他生起欢喜心之后，要让他趣入修道时，首先必须让他了解应如何修学。这又需要由爱语宣说正法，遣除他的无知和疑惑，使他无颠倒地受持法义。

【既了知已，由其利行令修善行。】

他明白如何修之后，再由利行让他实修善行。

【若自不修而为他说应取应舍，彼不信受反作是难：且不自修，何为教他，汝今尚须为他所教。】

如果自己不修，而对他说哪些应取、哪些应舍，他不仅不会信受，反而将驳斥说：你自己尚且不修，为什么教别人，你现在还需要别人教！

【若自实行，他便信受，谓教我等所修之善，彼自亦修，若修此善，定能利益安乐我等。先未修者能新修行，已修行者坚固不退，故须同事。】

如果自己实行，他就会信受，而认为：教导我们所修的善法，他自己也在修，可见修习此善，一定能利益安乐我们。他被感动之后，先前没有修的善法能够开始修行，已经修的善法也能坚固不退。因此，最后必须以同事摄受他。

【如云[57]："能利他方便，令取令修行，如是令随转，四摄事应知。"】

颂中三个“令”，是指菩萨修后三摄，分别能让所化成办“受取法义”、“实修六度”、“随法而转”等利益。

如《大乘庄严经论》说：布施是能利益所化的方法，即菩萨依靠布施为众生解除饥寒等苦，而利益其身；爱语是能让所化无倒受取法义的方便，即由爱语遣除他对波罗蜜多法相的无知、邪知和疑惑；利行是能让所化实修波罗蜜多的方便；同事是能让所化随法而转的方便，即菩萨以身作则，带动所化随法而转，如果

[57] 以下“如云”所说的颂词均出自《大乘庄严经论》。

菩萨亲自修行此法，所化也会随学效仿。应知摄受有情为眷属之后，成熟其相续的方法，唯一是四摄。

小结：

摄受有情的方便不必更多，少了也不够，四摄的数量决定。理由是：应对所化成办的利益决定是四种，能成办利益的方便也决定是四种。

首先，应使所化成为法器，可行的方法唯一是布施财物，利益他的身体，让他生起欢喜心。

其次，应使所化信解法义，可行的方法唯一是以爱语断除他的无知、邪知和疑惑，使其生起定解。

再次，应使所化趣入实修，可行的方法唯一是以利行让他的心转入实修。

最后，应使所化的修行不退、稳固乃至究竟，可行的方法唯一是同事。

因此，成熟他相续的方法，唯一是四种摄法。

午三、四摄之作业

【第三，四摄之作业。以此四摄于所化机何所作耶？】

（问：）以这四种摄法能对所化起到哪些作用？

【谓由布施故，令成闻法之器，以于法师生欢喜故；由爱语故，能令信解所说之法，以于法义令正了解、断疑惑故；由利行故，如教修行；由

同事故，已修不退，长时修行。】

（答:）由布施的缘故，能使有情成为闻法的法器，因为对法师生起欢喜心的缘故。

由爱语的缘故，能使有情信解自己所说之法，因为让他对法义正确了解、断除疑惑的缘故。

由利行的缘故，能使有情按照所教的内容修行。

由同事的缘故，能使有情趣入修行之后不退转，长期坚持修行。

【如云："由初为法器，第二令胜解，由三使修行，第四成净修。"】

如《大乘庄严经论》说：以第一布施摄能使有情成为法器（有情接受菩萨布施恩惠之后，自然会对菩萨生欢喜心，而堪为闻法的法器）；以第二爱语摄能使有情对波罗蜜多和其它正法生起胜解；以第三利行摄能使所化修持波罗蜜多；以第四同事摄能使所化反复修持波罗蜜多，从而清净一切垢染。

小结：

首先，对所化布施财物，以此缘起能使他生起欢喜心，而乐于听受你的教导，并且依言行持，由此成为堪能接受教化的法器。其次，以爱语能遣除他的障碍，断除他对法义的无知、邪知或疑惑，使其信解所说之法。再次，以利行能让他一心串习闻思所引生的定解，将他从不善业中拔出，而修持善法。最后，自己以身作则，安住修道，让他随学自己修持，因此以同事能促使所化修行不退转，直至究竟。

午四、摄受眷属须依四摄

【第四，摄受眷属须依四摄。佛说此为成办一切众生义利贤善方便，故摄徒众，应须依此。】

佛在《宝积经》、《妙臂请问经》等经中，宣说四摄法是成办一切有情义利的善妙方便，因此摄受弟子务必要依靠四摄法。

即：要让所化堪为法器，应依财布施；要让所化对自己所讲之法生起信解，应依爱语；要让所化将闻思所生之定解转为实修的加行，真正对法义加功用行，应依利行；要让所化修行之后不退转并且达到究竟，应依同事。因此，摄受眷属必须依靠四摄。

末法时代有一些颠倒现象，比如，有些人摄受弟子，需要弟子供养、赞叹、做“利行”和“同事”。这是倒行逆施，将菩萨道变成了谋取名利、恭敬、承事的世间八法。虽然身为弟子理应这样做,但作为师长也应检查自己摄受弟子的动机和行为是否如法。

【如云：“诸摄眷属者，当善依此理，能办一切义，赞为妙方便。”】

如《大乘庄严经论》所说：想摄受眷属的菩萨们应当切实依止四摄法，由此能成办一切有情的义利，这是诸佛赞叹的善妙方便。

午五、略为解说分六：一、广说四摄中后三者体性　二、四摄事摄为二事　三、四摄是利他唯一之道　四、六度四摄是成就二利的总纲　五、根本后得位时如何行持　六、难行串习极重要故，教诫对此精勤

【第五，略为解说。】

未一、广说四摄中后三者体性分三：一、爱语　二、利行　三、同事

申一、爱语

【爱语有二：一、随世仪轨[58]语，谓远离颦蹙，舒颜平视，含笑为先，慰问诸界为调适等，随世仪轨慰悦有情。】

爱语有两方面。第一，随顺世间规范的语言，即远离皱眉等不悦的表情，舒展容颜，双目平视，首先含笑，慰问身体是否安康等，随顺世俗礼仪，和蔼可亲地慰问有情。

【二、随正法教语，谓为利益安乐有情，依能引发信戒闻舍慧等功德，宣说正法。】

第二，随顺正法的教言，即为了利益安乐有情，依靠能引发信、戒、闻、施、慧等的功德而宣说正法。

以下再说三种难行的爱语。

【又于能杀害怨敌之家，无秽浊心说利益语；于极钝根心无疑虑，誓受疲劳，为说法语，令摄善法；于其谄诈欺二师等，行邪恶行诸有情所，无恚恼心说利益语，于此难行爱语，亦当修学。】

“疑虑”：比如，心想：“对他说法有没有效果呢？有必要教这种愚人吗？”诸如此类疑虑的心理。

对杀害自己的怨敌之家，以无染污心对他宣说有利益的语言；对根机非常愚钝的众生，内心没有疑虑，决心承受劳累而为他说

---

58 世仪轨：世间行为规范，或者世俗礼仪。

法，使他摄取善法；对谄诈欺诳堪布、阿阇黎等的邪行有情，没有嗔恚心对他宣说有利益的语言。对这些难行的爱语，也应修学。

【又于相续未熟、欲断诸盖[59]向善趣者，为说先时所应作法，谓施及戒。】

对于相续尚未成熟而想断除诸盖、趣向善趣的人，为他讲解最初所应行持的法——布施和持戒。

【又于已离盖，相续成熟心调善者，为说增进四圣谛法。】

对于已离五盖、相续成熟、内心调柔贤善的人，为他讲解增进四圣谛的法。

【又在家、出家多放逸者，为令安住不放逸行，无倒谏诲。】

对于在家或出家多行放逸之人，为了让他安住不放逸行，而无颠倒地直言规劝与教诲。

【又疑惑者，为断疑故，为说正法论议抉择。】

对于有疑惑的人，为了断除他的疑惑，而为其宣说正法论议抉择。

【是为一切门爱语。】

以上是所有种类的爱语。

---

[59] 诸盖：贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑等五盖。

申二、利行

【利行略有二种：一、未成熟者能令成熟；二、已成熟者能令解脱。】

利行略说有两种：一、未成熟的人，能让他成熟；二、已成熟的人，能让他解脱。

【又分三种。】

又可分为三种：于现法利劝导利行，于后法利劝导利行，于现法、后法利劝导利行。

【一、于现法利劝导利行，谓劝令如法招集守护增长财位。二、于后法利劝导利行，谓正劝导弃舍财位，清净出家，乞求自活，由此定获后法安乐，不必获得现法安乐。三、于现法后法利劝导利行，谓正劝导在家出家，趣向世间出世离欲，由此现法能令获得身心轻安，于后法中或生净天或般涅槃。】

一、于现法利（今生利益）劝导利行，即劝导有情让他如法地积累、守护、增长财富。

二、于后法利（来世利益）劝导利行，即劝导有情舍弃财位清净出家，依靠乞讨存活，由此决定获得后世的安乐，不必求取今生的安乐。

三、于现法、后法利（今生和来世的利益）劝导利行，即劝导在家和出家人趣向世间和出世间的离欲，由此能让他今生获得身心轻安，来世受生清净天趣或者证得涅槃。

【又应修行难行利行：一、于往昔未种善根者，难令行善；二、现有广大圆满财位者，难行利行，由其安住大放逸处故；三、诸已串习外道见者，难行利行，由憎圣教，愚痴邪执不解理故。】

菩萨又应修行三种难行的利行：

一、往昔未曾种下善根的人，很难让他行善。

二、现在财富、权位广大圆满的人，很难对他作利行，因为他安住大放逸处的缘故。

三、已串习外道见的人，很难对他行持利行，因为他憎恨圣教、愚痴邪执而不能理解正理的缘故。

【又应修行渐次利行，谓于劣慧者，先令修行粗浅教授；若成中慧，转中教授；成广大慧，为说深法，随转幽微教授教诫。】

又应修行渐次性的利行，即：对于智慧低劣者，先让他修行粗浅的教授；若智慧已转为中等，则进一步转入中等的教授；若智慧已成广大，就为他宣说甚深法要，转入幽微的教授教诫。

申三、同事

【同事者，谓于何义劝他安住，即于此义自当安住，若等若增。如是随作何事，先应缘于有情义利，定不应离利他意乐，然其加行，则先自调伏。】

所谓同事，即菩萨劝导他人安住何种所修，自己就应对此所修平等或增上地安住。像这样，不论做什么事，虽然首先都要缘

有情的利益，内心不能远离利他的意乐，但在实际行持时，必须首先调伏自己。

【如《无边功德赞》云："有未自调伏，虽说正理教，违自语而行，不能调伏他。尊知此义故，心念诸众生，自未调伏时，暂勤自调伏。"】

如《无边功德赞》说：没有调伏自己的人，虽然宣说真实的正理和圣教，但由于自己的行为与所说相违，故而不能调伏他人。世尊深知此理，所以内心忆念利益众生，在自心尚未调伏的阶段，暂时先精勤地调伏自心。

《广大游戏经》中说：自己尚未解脱，不能令他人解脱，如同盲人不能为他人指示道路。自己若已解脱，则能救度他人，如具眼者能引导他人上路。

未二、四摄事摄为二事

【又四摄事可摄为二，谓以财摄及以法摄。财施为初，余三属法，法为所缘、正行、清净之法，】

四摄事可以归摄为二摄，即以财摄和以法摄。财布施是以财物摄受，爱语、利行、同事则属于以法摄受，法是所缘之法、正行之法和清净之法。

爱语配所缘之法，利行配正行之法，同事配清净之法。能让所化缘三藏十二部，通过闻思断除疑惑、产生信解，是爱语。能让所化一心串习闻思所引的定解，是利行。能让所化修行辗转增

长，清净一切垢染，是同事。

【如云：“由财及以法，谓所缘法等，由此二摄门，说为四摄事。”】

如《大乘庄严经论》说：四摄法归纳为以财摄受和以法摄受两种，以法摄受又有所缘之法、正行之法、清净之法三种（所缘之法是六波罗蜜多等法，以爱语宣说；正行之法是以利行修持；清净之法，即以同事方式能净除六度的违品——悭吝等垢染）。由此财摄和法摄两方面，承许为四摄事。

未三、四摄是利他唯一之道

菩萨利他的方便除了四摄之外，再没有其它道可行。

【又此即是三世一切菩萨利他方便，故是共道。】

此四摄法是三世一切菩萨利益众生的方便，所以是一切菩萨所共行的大道。

【如云：“已摄及当摄，现摄悉皆同，是故此即是，成熟有情道。”】

如《大乘庄严经论》所说：诸佛菩萨往昔已作、未来将作、现在正作的摄受，都是以四摄法而摄受有情，因此，四摄法是成熟有情唯一的妙道。

未四、六度四摄是成就二利的总纲

【又菩萨行总有无边，然大嗢柁南即是六度四摄，以诸菩萨惟二所作：一、自内成熟成佛资粮，二、为成熟他有情相续，六度四摄即能成办此二事故。】

菩萨行总的来说，有无量无边，然而其总纲即是六度四摄，因为菩萨只有两种所作：一是在自相续中成熟成佛的资粮；二是成熟其他有情的相续，而六度四摄正是能成办此二事的方便。

【如《菩萨地》云："由诸波罗蜜多能自成熟一切佛法，由诸摄事能成熟他一切有情。当知略说菩萨一切善法作业。"】

如《菩萨地》所说：由诸波罗蜜多能成熟自相续的一切佛法，由诸摄事能成熟一切有情。当知以六度和四摄概略宣说了菩萨的一切善法作业。

【故于此中略说彼二。若欲广知，应于《菩萨地》中寻求。】

因此，在此处上士道的道次第中，大略宣说了这二者。如果想要广泛地了解，应当在《菩萨地》中寻求。

在《菩萨地》中，对六度四摄讲解得非常全面细致，若能深入学习一定会得到具体深刻的认识。全知麦彭仁波切曾说："广大道的此宗极为善妙应理，应知在唯识名言理论的基础上，必须建立广大道轨。因此，圣者无著所创立的广大道，为一切大乘所需之关要。"

未五、根本后得位时如何行持

【又此根本、后得时，应如何行者，如尊者云："六波罗蜜等菩萨广大行，由本后瑜伽，坚修资粮道。"】

在入定和出定时，应如何行持呢？如阿底峡尊者所说：六波罗蜜多等菩萨的广大行，由入定和出定的瑜伽，坚持修习资粮道。

【谓初业菩萨受菩萨戒、住资粮道，根本、后得皆不出六度。故六度中，有是根本定时所修，有者是于后得时修。】

这是说，初发业菩萨受取菩萨戒、安住资粮道时，不论根本位或后得位，都不外乎修习六度。因此，六度中有些是根本定时所修，有些是后得时所修。

（具体是:）

【谓静虑自性奢摩他及慧度自性毗钵舍那一分，是于根本定时所修。前三波罗蜜多及静虑、般若一分，是后得时修。精进俱通根本、后得。忍中一分定思深法，于定时修。】

静虑自性的奢摩他和般若度自性的毗钵舍那这两者中的一部分，是在根本定时所修。前三度和静虑、般若中的一部分，是在后得时所修。精进则通于根本定和后得位。安忍中的一分"定思深法"，是在入定时修。

入定位修法：缘空性止观安住（无生法忍）。

出定位修法：缘世俗法的事相而修习。比如，思惟业果或无

常之相，或者心缘欲施舍之相、护持戒律之相、安然忍受怨害之相、四摄之相等而修习。

【如尊者云：“起根本定时，遍观一切法，修幻等八喻，能净后分别，应正学方便。于根本定时，应恒常修习，止观分平等。”】

前五句是说出定位的修行，后三句是说入定位的修行。

如阿底峡尊者所说：从根本定中起定时，遍观一切法，观修幻化等八喻，能净除出定时的分别念，应当着重修学方便（出定时应修两方面：一、着重学习方便；二、净除杂念。）；安住根本定时，应当恒时修习止观平等。

未六、难行串习极重要故，教诫对此精勤

【若由未习如是希有难行诸行，闻时忧恼，应念菩萨于最初时亦不能行，然由先知所作愿境渐次修习，久习之后，不待功用能任运转，故其串习极为切要。若见现前不能实行，即便弃舍全不修心，是极稽留[60]清净之道。】

如果由于未曾串习上述稀有难行的广大行，而在听闻时内心忧恼，这时应想：菩萨最初也未能行持，但他知道先将它作为发愿目标而渐次地修习，经过长久串习之后，就能不需勤作任运而转，因此对难行串习极为切要。如果见到目前不能实行，就放弃而完全不修心，则会严重拖延清净道的进程。

---

[60] 稽留：拖延。

【如《无边功德赞》[61]云：“若由闻何法，令世间生怖，尊亦于此法，久未能实行。然尊习其行，时至任运转，是故诸功德，不修难增长。”】

如《无边功德赞》说：何种难行之法让有情听闻之后，心生惊怖，世尊您于此法，也曾久久未能实行，但世尊您并未因此而放弃，仍然锲而不舍地串习，一旦串习到量，就能无勤任运地随转。因此，只要坚持串习，就能令先前没有的功德产生，已有的功德增长；若不串习，则功德难以生起和增长。

【故受菩萨律仪者，定无方便不学诸行。未如仪轨受行心者，亦当励力修欲学心。若于诸行勇乐修学，次受律仪极为坚固，故应勤学。】

因此，受了菩萨戒的人，决定没有任何方便可以不必修学菩萨行。还未按仪轨受取行心律仪的人，也应努力修欲学之心，培养自己修学菩萨行的欲乐。若能对菩萨行勇悍欢喜修学，再受律仪就极为坚固，因此应当勤修欲学之心。

【上士道次第中，已说净修愿心及学菩萨总行道之次第。】

以上宣说了上士道净修愿心和修学总的菩萨行的道次第。

以下引《摄颂》总结，并祈祷加持自己能一一修学。

一、净修愿心

为令发心长不退，念其胜利日六修，

61 《无边功德赞》：这是赞美佛陀无边功德的一本赞。

断四黑法依白法，如理勤行求加持。

祈求加持我，为使发心增长不退，而能忆念发菩提心的利益、每日六次修习发心，断除四黑法、行持四白法，如是如理精进行持。

修学“今生不退发心之因”，是忆念发心的利益及每日六次修习发心。修学“来世不离发心之因”，是断除四黑法、行持四白法。

成就利他发弘誓，为速圆满此誓愿，

进受大戒起大行，勤勇修学求加持。

祈求加持我，发起成就利他的弘大誓愿，为了速疾圆满这一誓愿，在受愿心之后，进而受取菩萨大戒，发起菩萨大行，勇猛精进地修学。

二、修学菩萨总行道——六度四摄

身命资具三世善，各随所愿施有情，

从心变现以布施，舍心增广求加持。

祈求加持我，能将身命、资具和三世善根，随其所愿无余奉献给有情，从内心变现而布施，让自己的舍心增长广大。

布施的根本是舍心，舍心修至究竟即是布施度圆满，因此祈求加持自己的舍心增长广大。

别解脱等诸律仪，舍命不犯众恶行，

若遮若性微细罪，羞耻防护求加持。

祈求加持我，对所受别解脱、摄善法或饶益有情等律仪，纵

然失去生命也不造犯戒的恶行，不论遮罪或性罪，连微细的罪业也以羞耻心谨慎防护。

人及非人四大种，所作损恼多相逼，
断除嗔恚不与较，观业忍受求加持。

祈求加持我，当人类、非人以及四大种所作的损恼逼迫我的身心时，能够断除嗔恚而不与之计较，观这一切都是自己造恶业的果报，而安然忍受。

既为利他求菩提，无量艰辛经劫海，
于诸难行无怯倦，著精进铠求加持。

祈求加持我，既然已立誓为利有情而求证菩提，即使要备受无量艰辛、历经如海劫数，也能对一切难行没有丝毫怯弱、疲厌，而勇披精进铠甲。

念知坚固除沉掉，心缘一境生轻安，
身心于善有堪能，随意得止求加持。

祈求加持我，正念、正知坚固，遣除沉没和掉举，心专注一境而引生轻安，身心堪能行持善法，随意成就寂止。

以分别智观法性，即由观力引轻安，
复从轻安发深观，愿生此慧求加持。

祈求加持我，以分别妙慧观察法性，由观力引发轻安，又从轻安发起深观，愿我生起深观的智慧。

由施摄众成眷属，说如法语示利行，
以身作则现同事，四摄利他求加持。

祈求加持我，由布施摄受众生成为眷属，然后为他宣说开示六度的法语，开示能将他安置于实修中的利行，并且以身作则示现同事，愿我能以四摄法利益众生。

以上对于三世诸佛智慧总集、文殊菩萨的化身——宗喀巴大师的旷世巨典——《菩提道次第广论》止观之前的内容，稍作浅释。由于本人（益西彭措）对道次第未能真修实证，学识浅陋，故此次讲解多是参考、引述多种藏汉经论及本论的注解、讲记等，各种书名恕不一一列举。

正如本论最初所说，这部源于阿底峡尊者的教授，总摄了一切佛语扼要，遍摄了龙猛和无著二大车轨，是去往一切种智佛地胜士夫的修持法则，圆具三种士夫的修持次第，依照菩提道次第之门，引导善缘者趣向佛地。

对于如此完整、珍贵的道次第，期望学人由闻而思，由思而修。此次讲解只是抛砖引玉，更重要的是深入原典，依道次第实修，这才不辜负宗大师造论垂教的一番慈悲。

最后，讲闻的善根回向一切显密佛法永久住世、法界众生离苦得乐，特别回向道次第的教法弘扬兴盛。

主要引用及参考书目

1、《菩提道次第广论·四家注》

2、《道次第广论备忘精华汇集·如意善说》

3、《菩提道次第心传录》

4、《宗喀巴大师应化因缘集》

5、《阿底峡尊者传》

6、《米拉日巴尊者传》

7、《瑜伽师地论》

8、《瑜伽师地论披寻记》

9、《大智度论》

10、《法苑珠林》

11、《普贤上师言教》

12、《大乘庄严经论释·胜乘甘露喜宴》

13、《智慧的能量》

14、《印光大师文钞》

15、《极乐愿文大疏》

16、《感应篇汇编》

17、《感应篇例证·语译》

18、《安士全书》

思考题



忍波罗蜜

18、为什么必须安受众苦?

19、引发安受苦忍的方便是什么?

20、如何思惟苦的功德? 如何思惟能忍众苦难行的功德? 二者有何差别?

21、解释忍苦八处:

（1）依止处（2）世法处（3）威仪处（4）摄法处

（5）乞活处（6）勤劬处（7）利有情处（8）现所作处

22、说出法思胜解忍的胜解之境和胜解之理。

23、修安忍时如何具足六种波罗蜜多?

24、第五“此等摄义”中讲了哪些要点?

精进波罗蜜

1、说出精进的自性。

2、用自己的话讲述精进的利益。

3、什么是擐甲精进? 引发擐甲精进有何种利益?

4、什么是摄善法精进和饶益有情精进?

5、精进的所治品是哪些?

6、如何修行破除推延懈怠?

7、如何破除贪著恶劣事业?

8、如何破除退屈或者自轻?

（1）于应得破除退屈;（2）于能得方便破除退屈;

（3）于所安住修道处所破除怯弱。

9、什么是胜解力？如何发胜解力？

10、什么是坚固力？如何发坚固力？

11、什么是欢喜力？如何发欢喜力？

12、什么是暂止息力？为什么要运用暂止息力？

13、胜解力

（1）修习业果、信、欲、精进四者有什么关系？

（2）按修胜解力的原理说明如何才能对于十白业道和解脱道发起胜解力？

14、坚固力

（1）由缘起观察以下两种行善的做法有哪些功过差别？

① 轻率决定，中途舍弃。

② 慎重考虑，一旦决定，坚持到底。

（2）业慢、功能慢和烦恼慢分别指哪种心理状态？

（3）说出业慢、功能慢和烦恼慢与慢的相似及不同之处。

15、欢喜力

（1）说出对善行不应饱足的理由（至少四条）。

（2）欢喜力应修到何种程度？

16、息舍力

（1）由业果观察以下做法会造成哪些不良后果？

① 身心疲劳时不休息 ② 完成一项善事时心里留恋

③ 用功时过急 ④ 用功时过缓

（2）由业果观察以下做法有哪些利益？

① 劳逸结合 ② 事过不留 ③ 不急不缓 ④ 向上不息

17、对修精进来说，具足四力能起到何种顺缘作用？缺乏四力分别会造成何种不良状态和后果？

18、发精进时这些方面分别起到何种作用？

（1）正念 （2）思惟业果 （3）忏悔

（4）多闻 （5）依止师友

19、如何才能做到一失念就无间提起？

20、“迦旃延那因缘”告诉我们何种依止正念的方式？

21、解释颂词：

（1）于此等时中，何能串习念，此因能遇师，或行应理事。

（2）定于修业前，令一切有力，忆不放逸论，令自成轻利。

（3）如树棉去来，随风飘动转，如是勇悍转，由是事皆成。

22、说说修精进时应如何具足六种殊胜和六波罗蜜多？

23、有人想：我们身为凡夫，能力有限，论中反复强调要以大地菩萨的精进为目标、要擐意乐甲，这只是不切实际的幻想而已，并没有多少实义。对此应如何破斥？

24、在修精进时应如何保持良好趋势？

25、论证：下士道、中士道及上士道愿菩提心的修法是修持精进度不可或缺的重要基础。

静虑波罗蜜

1、静虑的自性如何？

2、为什么大乘初学者应当随力学习三摩地？

般若波罗蜜

1、慧的自性如何?

2、从哪个角度说智慧如同布施等前五度的眼目?

3、为什么信等根以慧为主?

4、解释颂词:

（1）菩萨开慧眼，虽施自身肉，如从药树取，无别无高下。

（2）慧见三有狱，胜解度世间，持戒非自利，何况为三有!

（3）慧者有忍德，怨敌莫能害，如调伏象王，堪多业差别。

（4）唯勤堕苦边，有慧成大利。

（5）诸已趣歧途，集过重罪染，恶人岂能成，静虑妙喜乐。

5、为什么菩萨能达到慈而无贪、悲而无忧、喜而无动、舍而无弃?

6、什么是智慧的无上功德?

7、解释颂词:

世间艺术及胜藏，所有如眼诸经典，
救护觉慧及咒等，种种建立法差别，
众多异门解脱门，彼彼利益世间相，
大力佛子所显示，此等皆从慧力生。

8、为什么说布施、持戒、安忍若无智慧如无眼目?

9、说出造成愚痴的因缘。

10、以理证成修行者需要精勤闻法。

11、为什么说“欲速成佛则须勤修，欲利圣教则须多闻”是自相矛盾的观点?

12、按本论说出把闻思转为实修助缘的窍诀。

13、修三慧时如何具足六种殊胜和六波罗蜜多?

14、是否勤修开发智慧的方便——多闻，有哪些利益和过患?

四 摄 法

1、解释四摄法的自性。

2、安立四摄法的理由何在?

3、四摄中的每一摄各能起到何种作用?

4、解释颂词:

诸摄眷属者，当善依此理，能办一切义，赞为妙方便。

5、爱语中的随世仪轨语和随正法教语各指什么?

6、菩萨应修学的三种难行爱语是哪些?

7、于现法利劝导利行、于后法利劝导利行、于现法后法利劝导利行，各指什么?

8、应当修行的三类难行利行是哪些?

9、解释颂词:

有未自调伏，虽说正理教，违自语而行，不能调伏他。

尊知此义故，心念诸众生，自未调伏时，暂勤自调伏。

10、如何把四摄法归纳为财摄和法摄两种?

11、为什么说菩萨万行的总纲是六度四摄?

12、解释颂词:

若由闻何法，令世间生怖，尊亦于此法，久未能实行。

然尊习其行，时至任运转，是故诸功德，不修难增长。